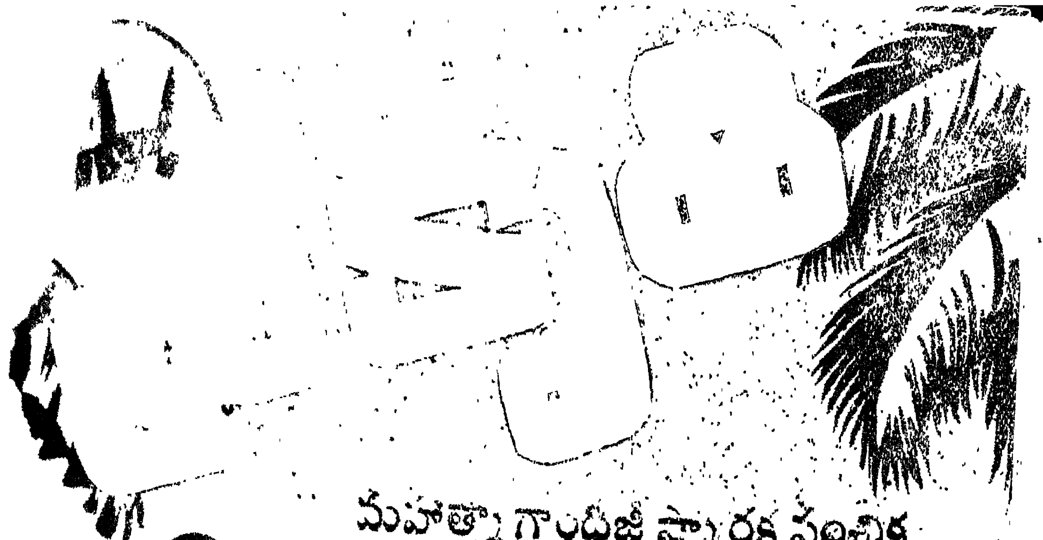


మహాత్మా గాంధిజీ స్మారక సంచిక

సంపాదకుడు :

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య

వెల ఆరు అణాలు

[illegible] వృక్ష్యము [illegible]

భారత జాతీయా ధినేత, ప్రపంచ శాంతిమాత, అగు పూజ్యబాపూజీ తన సుదీర్ఘ జీవితమంతయు మానవాతీతశక్తితో లోకశాంతికొరకు కృషిచేసి ఇహలోకమును వీడి విశ్రాంతి కొరకు పరలోకయాత్రకు వెళ్ళియున్నారు. ఈసమయమున ఆయనఅనుచరులమైన మనము ఆయనవియోగమును భరింపలేక సహజముగ [illegible] భ్రాంతులమై యున్నాము. కాని ఆయన ఆత్మశాంతికొరకు మనము దుఃఖపడుచుండక ఆయన ఆదేశములను పాలించి ప్రపంచశాంతికొరకు సాధన చేయవలసియున్నది. ఇదియే ఆయనస్మృతిచిహ్నముగ మనము ముఖ్యముగ చేయవలసినసాధన. ప్రకృతిజీవనవేత్తఅయిన ఆయన ఈకాలమందు ఏప్రపంచనాయకులును అవయస్సులో అనుభవించి యుండని ఆరోగ్యభాగ్యమును, మానసికఆధ్యాత్మికశక్తులను గల్గియుండెను. మందులు, టీకాలు వీనిలోని చెడుగును ప్రకృతి చికిత్స [illegible]ని అద్భుత శక్తిని గుర్తించి తనజీవితములో ఆచరణద్వారా వాటి సత్ఫలితములను ఆయన [illegible] వు చేసియున్నారు.

వానిని మనము ముఖ్యముగ గమనింపవలెను. ఆయన ఆదర్శశాంతి రాజ్యస్థాపనకై కలలుగని దానికి రామరాజ్యమని నామకరణముచేసి దానిసిద్ధి కొరకు మనము ఆచరణలో పెట్టవలసిన నిర్మాణకార్యక్రమమునువర్ణించి వెళ్ళినారు. అందు ప్రజారోగ్యశాఖఒకటి. ఈకార్యమునకు మనము ముఖ్యముగపూనుకొనవలసి యున్నది. రోగములు రాకుండ చేసికొనుట, వచ్చిన తర్వాత, దేహశక్తులుక్షీణించకుండా ఆరోగ్యభాగ్యమును సంపాదించుట, ఈఅవకాశమునుఅందరును అనుభవించునట్లు చేయుట, కొరకై మనము కృషి చేయవలసి యున్నది. అప్పుడే శాంతిసౌఖ్యములతో దేశము [illegible]లమగును. దాని పైననే తక్కిన పరిస్థితులుకూడ ఆధారపడియుండును.

[illegible] కావలసినశక్తిని, భగవానుడు మనకు [illegible]!

గా[illegible] ఆధ్యాత్మిక [illegible] [illegible]రును, శాంతి నిధి, మానవలోక [illegible] గాక ప్రకృతిఉద్య[illegible]ని, ఆ[illegible].

ప్రతి గ్రామమునకు, ప్రతివ్యక్తికి ప్రకృతిచికిత్సాలయము అందుబాటులో [illegible]నుండవలయుననియు, బీదలుసహితము ప్రకృతి చికిత్సనుపొందుటకు సులువుగా నుండవలయుననియు వారెన్నోసార్లు ప్రార్థనాసమావేశములయందు చెప్పిరి.

అందుకొరకై వారెంతో ప్రయత్నముచేసి భారతదేశ పూర్ణస్వరాజ్యసిద్ధితోపాటు ప్రకృతి చికిత్సాభివృద్ధిని వారిజీవితములో చేయసంకల్పించి యుండిరి. కానిస్వర్గసీమనుండి "భూలోకమునమీ అహింసావ్రత బీజము మొలకలెత్తి రాచకీయంగా చీడపట్టినది. ఆచీడను వదలించమీ కలవికాదు. తానంతటదియే కొంతకాలమునకు వదలగలదు. యిక స్వర్గలోకము నలంకరించి మమ్మానందపరవశులజేయమని" అమరబృందమునుండి 194[illegible]సంవత్సరం 30వతారీఖున అతివేగముగా నాహ్వానము వచ్చెను. మహాత్ముడందులకు సమ్మతించి పరలోకసౌఖ్యము లనుభవించుటకు స్వర్గలోకపీఠము నలంకరించెను.

భారతదేశమున ప్రతిఉద్యమమునకు బాపుజీ పరిణామమువల్ల కొంతనష్టముకలదు. బాల్యదశలోనున్న మన ప్రకృతి వుద్యమమునకుగొప్పదెబ్బ అయినను మనఉద్యమము యథార్థమైనది రోగులనిరోగులజేసి, శారీరక మానసికారోగ్యములగలుగజేసి, దురభ్యాసములబాపి ప్రతి వుద్యమమందున్నవారిని స్వతంత్రులనుగా జేయునదగాన, మహాత్ముని ఆశీర్వాదవిశేషమువల్లను, దాతలఆర్థిక సహాయమువల్లను, అచిరకాలములో పెరిగి పెద్దదై విరివిగా బీదలకుసహితము [illegible]. అందులకు మనమందరమును ఏమరక నిరంతర కృషిచేయుచు, ఆయన



ప్రకృతి



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక— సంపాదకులు: డా॥ పు. వెంకటనారాయణశాస్త్రి, యన్. డి., డి. యమ్.

సంపుటము 30 మార్చి 1948 సంచిక 3

బెజవాడ

గాంధీ మహాత్ముని సాధనసంపత్తి

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

మాతృదేశ చిరపరాధీన శృంఖలాచ్ఛే నికై యౌవనదశలోనే తన నిర్మలహృదయ గంధ కుసుమాన్ని భగవానుని పాదపూజకై మర్పించి కార్యరంగములో బాధలే భాగ్య గా ఒడిబట్టగలిగిన భారతాశ్రమ తరుణ తాప డు గాంధీజీ తనహృదయశోధన పవిత్రతల రకు నిత్యమూ పాడుకొనే వైష్ణవుడు అనగా ష్ణుభక్తుడు ఎవడు? అనే ప్రశ్నకు సమాధాన గా భక్తనరసీమెహాతా అనే కవిపుంగవుడు ష్ణుభక్తుని లక్షణములను నిర్వచించి రచించిన వడి హిందీగీతము.

వైష్ణవజనతో తేనే కహియే
జోపీడ పరాయీ జానేరే
పరదుఃఖే ఉపకారక హేతోయే
మన అభిమాన న ఆణేరే. ౧

సకలలోక మాం సేనే
వందేనిందా నకరే కేనీరే
వాచ కాఛ మన నిశ్చల రాఖే
ధన ధన జననీ తేనీ రే ౨

సమదృష్టినే తృష్ణా
త్యాగీ పరస్త్రీ జేనేమాత రే
జిహ్వాథకీ అసత్యనబోలే
పరధన నవఝాలే హాథరే. ౩

మోహమాయావ్యాపే
నహీంజేనే దృఢవైరాగ్య జేనా మనమాంరే
రామనామ సూంతాళీలాగీ
సకల తీరథ తేనా తనమాంరే. ౪

వణలోభీనే కపటరహిత
ఛే కామక్రోధ నివార్యారే
భణేనరసైయో తేనుందర్శన
కరతాకుళ ఏకోతేర తార్యారే. ౫

—: యీగీతమునకు తాత్పర్యము :—

ఎవడు ఇతరులయొక్క కష్టముల నెరుగ గలడో, ఇతరులు దుఃఖపడునప్పుడు ఉపకారము

చేసియు మనస్సునందు గర్వపడడో అతనినే వైష్ణవుడని చెప్పవలెను. ౧

ప్రపంచమందుండు వారందరికి ఎవడు నమస్కరించునో ఎవడు ఎవరినీ నిందించడో, మనోవాక్కాయముల నెవ్వడచలముగ నుంచునో అతనితల్లి ధన్యాత్మురాలు. ౨

ఎవడు అందరిని సమముగా చూచునో, అత్మాశను విడిచిపెట్టునో, ఎవనికి పరస్త్రీ తల్లి వంటిదో, ఎవడు తననాలుకతో ఒకఅబద్ధము నైన పలుకడో ఎవడు ఇతరుల ధనమును ఆశించడో అతడే విష్ణుభక్తుడు. ౩

ఎవనిపై మోహమును, మాయయు వ్యాపింపవో ఎవని మనస్సులో దృఢమైనవైరాగ్యమున్నదో ఎవడు భగవంతుని పేరువిని తన్మయత చెందునో, అతని శరీరములోనే సమస్త పుణ్యక్షేత్రములు ఉన్నవి. ౪

ఎవడు లోభము లేకుండను, కపటము లేకుండను, కామక్రోధములు లేకుండను ఉండునో అతనిని దర్శించుటచేతనే జనులు తరించి పోవుదురు. ౫

భగవద్భక్తుడగు గాంధీజీ మహోత్కృష్ట భావసంపన్నమైన ఈ గీతమును పాడుకుంటూ తన్మయత్వంచెంది తనలో ఈ గీతంలోని భక్త లక్షణములగు సుగుణములను ప్రతిబింబింపచేసి కొని మహాత్ముడు అనే సార్థక నామాన్ని పొందాడు. ఆయనను మొదటిమారుగా మహాత్మా|అని సంబోధించినవారు విశ్వకవి రవీంద్రనాథటాగూరు.

విష్ణువు అనగా ఏకేశ్వరుడగు భగవంతుని తెలిసికొని ఆయన ఆజ్ఞలను పాలించుచూ ఆయనను చేరుటకుగాను ఏర్పడిన అనేక మార్గస్థులగు వివిధమతములవారిచే సంబోధించబడిన సహస్రనామములలో ఒకానొక నామము అని మహాత్ముని భావము. ఆ భావమును ప్రకటించు ఈక్రిందిగీతముకూడా ఆయన భజనగీతములలో ప్రధానమైనది.

రఘుపతిరాఘవ రాజారాం
పతీతపావన సీతారాం
ఈశ్వర్ అల్లా తేరేనాం
సబ్‌కో సన్మతిదే భగవాన్

ఇట్టి గీతామృతములను తానుగ్రోలి అందలి ఆదర్శములను పాలించి ధన్యుడై సమ్మటి అందరినీ ధన్యులచేయుటకొరకు ప్రార్థనా సమావేశములను ఏర్పరచి ఆయన ఊసరక్షేత్రములనుకూడ సుక్షేత్రములుగ మార్పప్రయత్నించెను. మానవహృదయ క్షేత్రకర్షక శిఖామణియైన గాంధీమహాత్ముడు పరిశోధించి ప్రసాదించినట్టి అమూల్యమైన ఈ ఎరువును మనము సేకరించి మన హృదయక్షేత్రములనుకూడా సుక్షేత్రములుగ తయారుచేయ ప్రయత్నింతుముగాక పరమపిత మనసాధనలో మనకు సహాయపడును గాక.

మహాత్ముని జ్ఞానసంపత్తి

"మరణము–అమరత్వము"ను గూర్చిన ఆయన అభిప్రాయములు.

౧ ఎప్పుడైననుమరణము ధన్యమైనదే. కాని సత్యముకొరకును, దానికి సంబంధించిన ఉద్యమములోను ప్రాణాలర్పించిన వీరుని విషయములో దానిధన్యత రెట్టింపు. మృత్యువు రక్కసికాదు. స్నేహితులలోనికెల్ల మిక్కిలి ఆప్తమైనది. బాధలనుండి మనల నది కాపాడును. ఎల్లప్పుడును క్రొత్త అవకాశాలను ఆశలను కలిగించుచుండును. నిద్రవలె మధురమైన పునరుద్ధారణ సాధనమది అనాయాసమరణము ఎల్లరును కోరదగినట్టిదే. అయినను ఒక స్నేహితుడు చనిపోయినపుడు ఏడ్చుట మామూలు అయినది. కాని పూర్ణా

హంతియైన వీరవరేణ్యుని విషయములో ఈ ఆచారము చెల్లకూడదు.

౨ నావలన ఏపనిచేయించవలసినదీ దైవమెఱుంగును. తన పనికొరకు నాతో అవసరము తీరిననిపిమ్మట ఒక్క నిముసమైనను ఈశరీరములో నన్ను బ్రతుకనివ్వడు

౩ సనాతన ధర్మాలలో మృత్యువు ఒకటి. దాని విప్లవ పరిణామమే జన్మ. ఆపిమ్మట నెమ్మదిగా అభివృద్ధి సాగును. మానవుని అభివృద్ధికి బ్రతుకెంత అవసరమో చావుకూడ అంత అవసరమే.

౪ ప్రకృతి ఏర్పరచిన ఆస్తిక విధానములో మృత్యువు ఒకవివేకవంతమైన విషయము. అది ఎప్పుడు లభించినా దానిని గూర్చిన ఆలోచనలు ఎంతో హాయిని కలిగించును మనస్సు భావములో యున్న ఈనియమమును తెలిసికొని సత్కరింపవలసిన స్నేహితుడని మృత్యువుకొరకు ఎదురు చూచినచో బ్రతుకుటకొరకు చేసే పెనుపోరాటములో మనము పాల్గొనక ఊరకుందుము. ఇతర జీవులకు హానికలిగించియు మానవధర్మాన్ని తిరస్కరించియు బ్రతుకకోరము.

౫ ఒకే వస్తువుయొక్క రెండు రూపులు చావు బ్రతుకులు. అవి ఒకే నాణెముయొక్క ముందు వెనుక వైపులవంటివి. సుఖము లేని బ్రతుకును కల్పించు స్థాయికన్న, అత్యంత సమృద్ధమైన స్థాయిని ఆపదలు, మృత్యువు ప్రసాదించునట్లు నాకగపడుచున్నవి. ఆపదలు అగ్నిపరీక్షలు లేని జీవితము ఏమి రసవంతంగా యుంటుంది? సీతారాముల తపస్సు బాధలు, అగ్నిపరీక్షలు తెలుపు గాథ కాక రామాయణములో వేరే ఏమున్నది? మీరుకూడా కష్టాలనెదుర్కోవడంలో మృత్యువును వరించడములో సంతోషాన్ని, ధైర్యాన్ని కల్పించుకోవలసిందని నేను మిమ్ములను కోరుచున్నాను.

మిమ్ములనుపవిత్రము, పరిశుద్ధముచేయునట్టి వాని గుణములను గ్రహింపుడు.

౬ ఇదివరకు పొందిన అభివృద్ధినాకు ఆశాజనక క్రమముగానేఉన్నది. ఈకోరికల ఫలితము పూర్తిగా పొందకముందే నేను ఈదేహమును వీడిపోవలసివచ్చినను నేనపజయమును పొందితిని అని తలంచను. ఏలన ఇప్పుడీ శరీరము ఉన్నదని ఏనెట్లు నమ్ముచున్నానో అట్లే పునర్జన్మను కూడ నమ్ముచున్నాను. కాన ఏకొంచెపు కృషి చేసినా అది వృధా కాదని నాకు తెలియును.

ఈ ఆత్మనిత్యమనే నమ్మకం నాకుగలదు సముద్రముయొక్క నిదర్శనమును చెప్పెదను. అనేక నీటిబిందువులరాశియే సముద్రము. అందు ఒక్కొక్క నీటిబిందువు ఒకవ్యక్తి అయినప్పటికీ అంతటిలోను కలసిపోయినది. అదే ఏకముఅనేకములయొక్క సంపుటి. ప్రాణమయ జీవితమనే మహాసముద్రములో మనమందరము చిన్న చిన్న బిందువులము. ఈ జీవితములో ప్రతిజీవియొక్క జీవితంలోను నేను సామరస్యము పొందవలెను. దైవసాన్నిధ్యంలోని జీవత్వభాగ్యంలో నేను భాగస్వామిని కావలెను. ఈ జీవ సముచ్చయమే దేవుడు.

బ్రహ్మజిజ్ఞాసద్వారా ప్రజ్ఞానమును (బ్రహ్మమును) తెలిసికొని "తత్వమసి" మహావాక్యమునుచర్చించుటకుకూడా అర్హుడైనభారతీయనవయుగమహర్షి గాంధీజీ, అనుచరులమగు మనము ఆయనజ్ఞానసంపత్తిలో భాగస్వాములమై ఆయనను అనుసరించి తరింతుముగాక.

గాంధీమహాత్ముని నిర్యాణము

[ఆయన ఆశయములు—మన భావికర్తవ్యము] కో॥ ఆదినారాయణశర్మ



జనవరి 30వ తేదీ క్రివారం సాయంత్రం 5 గం॥ నేను బెజవాడలో జారుకు వెళ్ళియుంటిని. పుడు బజారులో కన డిన ఒక పిల్లవాడు గాంధీగారు చనిపోయి డట. చాలమంది చెప్పు ంటున్నారు" అని రచుచుండెను. నాకు మీపములోనే యున్న క ఆంగ్లో ఇండియన్ యువతి ఆ వార్తవిని "నెవ్వర్, నెవ్వర్" అది ఎప్పటికీ సంభవించదు) అని ఆమెకుగల శ్వాసాన్ని వెలిబుచ్చింది. నేనువిని "గాంధీ పేరు ల వారి వంశస్థులలో మరియొకరు చనిపోయి న్నారేమోకాని మహాత్మాగాంధీ గారు ఇంతట్లో చనిపోరు. 125 సంవత్సరములు జీవించి ప్రపంచ శాంతికి ఇంకా ఎంతో సేవచెయ్యాలని ఆయన ఆశించాడు." అని నానమ్మకాన్ని నేను ప్రకటించాను ఆమెతో. నామాటలు విని (స్యూర్లీ, స్యూర్లీ) "నిశ్చయంగా అంతే" అనినంతోషముతో చెప్పుతూ ఆమె వెళ్ళిపోయింది తర్వాత నేను సాయంత్రం 7¼ గంటలకు చెప్పే తెలుగువార్తలలో మహాత్ముడు ఢిల్లీబిర్లాభవనమందలి ప్రార్థనాసమావేశంలో పిస్తోలుతో కాల్చబడి అమరజీవి అయినట్లు లోకాన్నంతటినీ కంపింపచేసే వార్త విన్నాను.

శ్రీకృష్ణ నిర్యాణ సందర్భములో ఖిన్నుడైన అర్జునుడు ధర్మరాజుతో చెప్పిన విషాద వార్తగల ఆంధ్రమహాభారతంలోని ఈపద్యం నా గుండెల్లో అపుడు ప్రతిధ్వనించి కలవరపెట్టింది.

"మనసారథి మన సచివుడు
మనవియ్యము మనసఖుండు మన బాంధవుడున్
మనవిభుడు గురుడు దేవర
మనలను విడనాడి చనియె మనుజాధీశా!"

కొంచెంసేపటికి స్థిమితపడి దీర్ఘంగా ఆలోచించగా కొంతకాలంనుండీ మహాత్ముడు తెలుపుచున్న అభిప్రాయములు స్ఫురణకువచ్చి ఆయన నిర్యాణములో విప్లవాత్మకమగు ఈశ్వర విలాసము నాకు గోచరమైనది.

ఆరోజు రాత్రి అవతారపురుషుడు, ఆర్తజనబాంధవుడు, మహానాయకుడు, మకుటము మాత్రంలేని మహారాజు, భారతీయ నవయుగ మహర్షి, నిరాడంబర త్యాగజీవి, విశ్వమానవ శ్రేయోభిలాషి, నిత్యయౌవనసంపన్నుడు, రాజ

కీయధురంధరుడు, సత్య, శాంతి, అహింస, సౌభ్రాతృత్వములమూర్తి, అచంచల ఈశ్వర విశ్వాసి స్థితప్రజ్ఞుడు, కలియుగ ప్రహ్లాదుడు, అజాతశత్రువు అగు ఆయనను గురించిన అనేక ఆలోచనలతో పడుకొని కలతనిద్రపోతిని. ఆయన నాకు కలలో కనుబడెను. అది ఒక పల్లెటూరు. ఆఊరి పేరు గుర్తులేదుకాని మొత్తానికది తెలుగుదేశములోనిదే. ఎవరింటిముందో రాతిఅరుగు మీద కొల్లాయిబిగగట్టి పైన ఏమీ వేసుకోకుండానే మహాత్ముడు కూర్చుండెను. ఆయన సన్నగానే వున్నా నలుబది సంవత్సరముల యౌవనములో వామనచాయ ఆరోగ్యము, బలము తేజస్సు కలిగియుండెను. ఆయనతో చాలమంది వచ్చి మాట్లాడి వెళ్ళిపోతూయుండిరి. నేను వెళ్ళి నమస్కరించితిని. ఆయన కూడా అలవాటుగా ప్రతి నమస్కారం చేసి అరుగుదిగి నాభుజంమీద చెయ్యివేసి అటూఇటూ పచార్లుచేస్తూ నాతో మాట్లాడటం ప్రారంభించారు. అది ఉదయం సుమారు 8 గంటలువేళ అయివుంటుంది. "మన ప్రకృతి ఉద్యమం ఎట్లాఉన్నది? నిర్బంధ టీకాల విధానపు రద్దుకొరకు ఏమి కృషి చేస్తున్నారు.!" అన్నారాయన. నేను "మన ఉద్యమానికి విజ్ఞానవంతులైన ప్రజలహృదయాలలో మంచిస్థానమే ఉన్నది. కాని జనసామాన్యంలోమాత్రం ఇంకా విరివిగాప్రచారంకాలేదు. నిర్బంధ టీకాలవిధానపు రద్దుకొరకు ఇదివరలో కొంతకృషిచేసాము గాని ఇపుడుమళ్ళీ ఎక్కువకృషి చెయ్యడంలేదు. ప్రజలకు అందులో ముఖ్యముగా పసిపిల్లలకు టీకాలవల్లఅనారోగ్యముఅకాలమరణంమున్నగు అరిష్టాలు సంప్రాప్తమౌతూనేఉన్నై. మందు వైద్యులలోకూడ విజ్ఞానవంతులు తమస్వంతానికి మాత్రం ప్రకృతి వైద్యం చేసికొంటూ టీకాలు వేసుకోకుండానే సుఖంగా కాలంగడుపుతున్నారు. కాని పొట్టకూటివృత్తిలోమాత్రము అందరికీ మందులూ, టీకాలు ప్రోత్సహిస్తూనే ఉన్నారు. మరి పట్టుగడవదారెందు ఉబ్బించా పించడానికి అప్పక్తి అలవాటు, లాభదాయకము గను ఉండినాయెను. అందువల్ల వారు వేయు లేకుండా వున్నారు. అందులో తీవ్రవాదులు కొందరున్నారు. వారు ప్రకృత్యయందు కేలకాన్ని చేతులోపెట్టుకొని తమస్వార్థం కొరకు ఇత్యాప్ప. ప్రజారోగ్యాన్ని కూడా నిర్లక్ష్యంచేసి తమ మూర్ఖత్వంకాలనే అంటిపెట్టుకొని కాలం గాన్నికూడా గమనించటం లేదు" అన్నారు. "ఇవన్నీ నాకు తెలియనివికావులే. కాని ఈలోగానైనా కొంతలోపం వుందన్నారు. మీరు ఇంకాబాగా ప్రజలలో ఆరోగ్యప్రచారంచెయ్యాలి. రోగాలు రాకుండా చేసేందుకై ప్రకృతిలోని శక్తులను సహజస్థితిలో స్వీకరించగలుగునట్లు రోగబాధ శక్తిని పెంపొందించుకొనగలుగునట్లు ప్రజలను విజ్ఞానవంతులుగా చెయ్యాలి. అన్నిటికంటే ముందుగా అరిష్టదాయకమగు నిర్బంధ టీకాల విధానపు రద్దుకై బాగా ప్రచారంచేసి ఎంత శ్రమ అయినా లెక్కచెయ్యకుండా ఇదివరకే నిర్లిప్తస్థితిలోనున్న విజ్ఞానశక్తులను సంఘటితపరచాలి. ఈపనులు మీరు చెయ్యకపోతే మనజాతికి మోక్షమే లేదు. టీకాలు ఇంజక్షనులు వీటితోకూడుకున్న మందుల సమూహమున్నూ యుద్ధమున్నూ ఇవి రెండే నేటిమానవజాతిని ఒకదానితో ఒకటి పందెంవేసికొని నాశనం చేస్తున్నై. ఆరోగ్యజీవనము సత్య అహింసా సాధనలు ఇవేపీటికి విరుగుళ్ళు. యుద్ధాన్ని మందులను ప్రోత్సహిస్తూ అవి శాంతిమాతలని ప్రచారం చేస్తూ వాటి అభివృద్ధే తమఅభివృద్ధిగాచేసుకొని జీవితములను వెళ్లదీసుకోవడమేగాకుండా అధికలాభాలను కూడా సేకరిస్తున్న దేశాలు, సంఘాలు, వ్యక్తులు ఈకాలంలోచాలమంది తయారైనారు. వీరందరు అరిష్టదాయకులగుఅభివృద్ధినిరోధకశక్తిదాసులే మందు

లూ, యుద్ధాలూ, ఇవే తరుణోపాయం అనిన మ్మకొని వాటిని ఆశ్రయించిన వాళ్ళగతి అధోగతే. దేహప్రకృతిలోను, సంఘ ప్రకృతిలోను అక్రమజీవనంవల్ల చేరిన కుళ్లును తొలగించి శాంతినిస్థాపించటానికి ఆవశ్యకములగుసహజవిప్లవాలను మందులు, యుద్ధాలు (నిర్బంధ పశుబల ప్రయోగాలు) వీటివల్ల అణచివేస్తున్నారు. అందువల్ల దేహంలోను, సంఘంలోను ఉండేకుళ్లు బహిష్కరింపబడక వీటిశక్తులు నిర్బంధముగా బలహీనం చెయ్యబడి నందున తాత్కాలిక కృత్రిమశాంతి లభిస్తుంది. అది అశాంతిలెక్క. కొంతకాలం తర్వాత దీనికి ప్రతిఫలంగా అనేకరెట్లుఎక్కువగా విప్లవం రావలసిన అవసరంకలుగుతుంది. ఇదిప్రకృతి సహజపరిణామము. ఇదిమనకు సంఘములోను, వ్యక్తిజీవనంలోను ప్రత్యక్షంగా కనుబడుతూనే ఉన్నది. ఒకవేళ దేహంలోను, సంఘంలోను దుష్టశక్తులే తమప్రాబల్యంకోసం విజృంభించినట్లైతేవాటిని సామ, దాన, భేదోపాయాలవల్లనే ప్రకృతి నిగ్రహించి శాంతినిస్థాపిస్తుంది. ఇదినిశ్చయమైనపద్ధతి ఇక చివరిపద్ధతిఉన్నది. అది సందేహాస్పదమైన పద్ధతి. జయము అందులో ఎవరికివస్తుందో చెప్పలేము కాని రెండువైపులా సర్వనాశనం అగుతుంది. ఆసమయంలో ఇక గత్యంతరంలేకఅధిక నష్టానికైనా ఒప్పుకొని సాధ్యమైనంత తక్కువ అపాయకర పద్ధతులమీద మందు, యుద్ధమూ అనేచివరపద్ధతి ప్రయోగింపబడటానికి ప్రకృతి అంగీకరిస్తుంది. కానినేడు సంఘంలోను వ్యక్తుల్లోను వేళ్లుపాతుకుపోయిన దురాచారం ఏమంటే శాంతి సామరస్యముల కొరకు ప్రయత్నించక ముందుగనే పశుబలముతో మందు, హింసాపద్ధతులను ప్రయోగించుటకు అలవాటుపడ్డారు. ఏ విప్లవంవచ్చినా దానికికారణం తెలిసికొని దానిని నివారించకుండామోటుశక్తులతోఅణచివేయటం జరుగుతున్నది. ఇది తెలివితక్కువ నాయకత్వంలో జరిగేపని. అన్నారు.

"అయితే బాపూజీమీరు చెప్పేబోధ, ఆదర్శం, వాదం బాగానేవున్నదిగాని ఈవిధానాలను ఈకాలంలో ఆచరణలో పెట్టాలంటే ఎంతోవిజ్ఞానము, ఎంతోశాంతము, త్యాగం కావాలే? ఎంతోకాలంకూడా పట్టుతుందేఅవన్నీ ఇంతలో సాధ్యమౌతాయండీ?" అని నేనుప్రశ్నించాను.

"చూడుఅబ్బాయి మనపనిఅల్లా సత్యాన్నిప్రబోధించి అభివృద్ధికరమార్గాన్ని చూపడమే. అనుసరించ గలిగినవాళ్లు అనుసరించి సుఖపడతారు. లేకుంటే ఎవరుచేసుకున్న కర్మఫలం వాళ్లేఅనుభవిస్తారు. దానికి మనమేంచేస్తాము. మనధర్మం మనం నెరవేరుద్దాం. ఈమార్గం మనకు శాంతి సౌఖ్యాలనిచ్చింది. ఈ అవకాశం అందరికీ కలుగచేయడమే మనధర్మం ఈ ఆదర్శ శాంతిస్థాపనకు వెంటనే పూనుకొని మీధర్మం బాధ్యత మీరు నెరవేర్చండి" అన్నాడాయన. అవన్నీవిన్న నేను ఆయనతో నా అభిప్రాయాలను చెప్పబోతున్నాను. కాని ఇంతలో సైరను కూసింది మెలకువ వచ్చింది. టైముచూస్తే 4½ గంటలైంది. అపుడునాకు ఆయనతో ఇంకా కాసేపు మాట్లాడినట్లయితే బాగుండేదే అనిపించింది. కాని అంతవరకే ప్రాప్తం వుంది. ముందుగా నిర్బంధ టీకాలవిధానం రద్దుకొరకు కృషిచెయ్యడం అత్యవసరమని ఆయనఇచ్చిన ఆదేశంవల్ల జాతియొక్క అభివృద్ధి క్షేమాలు ఆయనదృష్టిలో ఎంతటి ప్రధానస్థానాన్ని ఆక్రమించగలిగినయో గ్రహించగలిగాను. నాకుకలలో కనుబడి మహాత్ముడుచెప్పిన ఈ భావాలకు, ఆయనజీవించి ఉన్నప్పుడు చేసినప్రబోధాలకు ఏమాత్రపు సంబంధమైనా ఉన్నదాఅని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాను. అపుడునాకు దగ్గర

సంబంధమే వున్నదని ఋజువుచేసే ఈ క్రింది దృష్టాంతాలు కనబడ్డాయి. చాలాకాలం క్రిందటనే గాంధీమహాత్ముడు తనచే రచింపబడిన "గైడ్ టు హెల్త్" అనే గ్రంధమందు మశూచికము అనే ప్రకరణలో మందులు, టీకాలు, రోగనిరోధము, నివారణ వీనినిగూర్చి వారి అనుభవపూర్వక అభిప్రాయములను ఇచ్చియున్నారు. ఆ ప్రకరణకు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి తెలుగు అనువాదమును ఈ పత్రికలోనే వేరొకచోట ప్రచురిస్తున్నాను. అందలి వారి అమూల్యసత్యసందేశము ఇదేభావములతోనున్నది. కాన వారియందు గౌరవంగల వారందరున్ను జాతిక్షేమంకొరకు దీక్షతీసుకొని నిర్బంధ టీకాల విధానపు రద్దుకు. ఆరోగ్య ప్రచారానికి పూనుకొనవలెనని కోరుచున్నాను.

ఆయన కొద్దికాలం క్రిందటనే హరిజన్ పత్రికలో ఒకవ్యాసం వ్రాస్తూ టీకాలు, ఇంజక్షనులు, మందులు వీటివల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని ప్రయత్నించే అనర్థక విధానం కాక ఆరోగ్యజీవన పద్ధతులద్వారానే ప్రజారోగ్యమును కాపాడే విధానములను ఆచరణలో పెట్టట్టు చూడాలని హెచ్చరించారు. ఆయనకు హృద్యమైన కోరికలలో ఇదియొకటి.

టీకాలు కనిపెట్టబడిన ఇంగ్లండుదేశంలోనే దానివల్లకలిగే అనర్థకములను సుప్రసిద్ధ డాక్టర్లుకూడా గమనించి వాళ్ల జాతిక్షేమంకోసం నిర్బంధటీకాల విధానమును రద్దుచేయించారు. ఇష్టమైనవాళ్లకు వేస్తున్నారు. ఇష్టంలేనివాళ్ళకు వెయ్యటంలేదు. మనదేశంలో మనంకూడా కోరవలసినది అదే.

మహాత్ముడు ఒకప్పుడు 125 సంవత్సరములు బ్రతుకుదామనీ ఇంకాఎంతో లోకసేవ చేద్దామనీఆశించాడు. అది భగవదుద్దేశ్యమైతే అటులనే జీవించగలను అని తన ఈశ్వరవిశ్వాసాన్ని వెలిబుచ్చాడు. ఈమధ్య ఆయనకు జీవితేచ్ఛసన్నగిలి భగవంతుని ఇష్టమైతే నా మరణమును ఎవరూ తప్పించలేరు" అన్నాడు. ఇవన్నీ పరమసత్యాలుగా ఇపుడు ఋజువైనయి

ఆయనస్వసర్వమును ఈశ్వరుని ఆజ్ఞాపాలనమునకర్పించి భారతదేశమునకు అహింసాత్మక పద్ధతులపై 1947 ఆగష్టు 15 తేదీన లభించిన స్వాతంత్ర్యసంపాదనలో శ్రీకృష్ణ సారధ్యపాత్రను ధరించారు.

మనకు ఇంతవరకు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యము మాత్రమే లభించినదిగాని ఆర్థిక, సాంఘిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక స్వాతంత్ర్యములు ఇంకాలభించవలసియున్నవనీ వాని సంపాదనకు నిర్మాణ కార్యక్రమసాధనయే రాజమార్గమని చెప్పుచూ, మనలో ప్రతివారును అచంచలదీక్ష, క్రమశిక్షణలతో శాంతి, సత్యం, అహింస, త్యాగము ఈ సూత్రములను ఆధారము చేసికొని దానిని అనుసరించినపుడే నిజమైన సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము సించుద్ధిననియు చెప్పియున్నారు. ఈ సాధన చేయవలసినదిమనము. ఆయనమార్గదర్శిగను సాక్షీభూతుడుగను ఎల్లప్పుడును మనకు సహాయపడుచునే యుండెను, ఉన్నాడు ఇక ముందుకూడ ఉండగలడు.

మనకూ మనదేశానికీ నిజానికి సకల ప్రపంచానికే మానవాతీతశక్తితో బాపూ సేవ చేశాడు. అనన్య సామాన్యమైన ఈకృషిని తలచుకుంటే విస్తుపోతాము. ఇపుడు మనవంతు వచ్చినది. ఆయన మహోత్కృష్ట ఆశయాలను విస్మరించకుండా లోగడ మనంగైకొన్న ప్రతిజ్ఞలను పాలించడానికి యధాశక్తి పాటుబడడంకన్న వేరుమార్గంలేదు అన్నాడు పండిట్ జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ హరిజన్ పత్రికలోని తనవ్యాసంలో.

ఆయన ఈదేహముతో చేయవలసినపని అయిపోయినట్లు భగవానుని ఆజ్ఞయైనదేమోఅని ఇప్పుడు అనిపించుచున్నది.

ఇదివరకు ఆయనచేయు అత్యంత ప్రమాదకరసాధనలలోకూడా భగవానుడు తనను కంటికిరెప్పవలె కాపాడుచుండెనని చెప్పియున్నాడు. ఇప్పుడు ఈదేహసంబంధమైన వాసనలను బంధనములను త్రెంచివైచి ఆయనదివ్యాత్మను, పరమాత్మతలో కలుపుకున్నాడు. మరెక్కడ మెప్పుడు ధర్మసంస్థాపన కావలసిన అవసరము కలుగునో అప్పుడు మరల భగవదాజ్ఞప్రకారము ఇంతకన్నా ఎక్కువదైవీసంపత్తితో దేహధారియై రావచ్చును. ఇది ప్రకృతిచుదార్థగమనము. ఈ విధమైన భావనలు అపుడునాలోకలిగినవి.

అహింసావాదియగు ఆయన నిర్యాణమునకు సాధనముగ ఒకహింసావాది యమధర్మరాజుభటునివలె వినియోగపడినాడు. ఈసంఘటనను అవకాశముగతీసుకొని హింసావాదులలోనే పార్టీభేదములుగల తీవ్రవాదులుకొందరు తమ పాతకక్షలు ఈసందర్భమున తీర్చుకొనుటకై తామేమహాత్మునిభక్తులమనినటనచేయుచుఎకటికక్షవారిపైనను, శాంతి ప్రియులగు ప్రజలపైనను దాడిచేసి అల్లకల్లోలములకు ఆస్తి నష్టములకు, హత్యలకు దారి తీసినారు.

న్యాయముగ ఈవివిధనేరములకు బాధ్యులైన హింసావాదవర్గములన్నియును నిషేధింపబడవలసినవే.

వివేకవంతులైన ప్రభుత్వము వారునున్న సరిగ ఈన్యాయమునే అనుసరించి యున్నారు.

ప్రపంచములోని జనులనందరినీ రాజకీయ శాస్త్రముప్రకారము రెండుప్రధానవర్గములుగా విభజించవచ్చును. ఒకవర్గమువారు హింసావాదులు. మరియొకరు అహింసావాదులు. ఈరెండు వర్గములలోను మత, కుల, జాతి, లింగ దేశప్రాప్తి విచక్షణలేకుండా కలగలుపుగా ఎవరికినచ్చిన దారిన్ని వారుచేయుచున్నారు అన్న అహింసావాదియైయు తేతమ్ముడు హింసావాదిఅవుతున్నాడు ఒకచోట. మరియొకచోట దానికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్నది. ఈవిధంగానే అందరు జనులు రెండుపక్షాలుగ విభజింపబడుతున్నారు. ఈసందర్భమున ఏమతాన్నినిందించి మనము సాధించగల దేమియూ లేదు. ఏమతమూ హత్యలు, హింస చెయ్యమని చెప్పలేదు. కాని ఈహింసావాదులలో కొందరు తమకు అందుబాటులో యున్న మతసూత్రాలను తలక్రిందులుచేసి తమఅమానుష చర్యలకు దారితీస్తూ ప్రజలలో విద్వేషాగ్నిని రగుల్కొలుపుతూ ఇదంతా మతంపేరిట చేసి రుద్దుతున్నారు. హింసావాదులే ద్రోహులు. వీరిది అధర్మమార్గం. అహింసావాదులదిధర్మమార్గం.

భారతప్రజానీకానికి నిజమగు ప్రతినిధి అయిన మహాత్ముడు, మతంపేర శాంతిస్థాపనపేర సంఘాలచే జరుపబడు ఏఅమానుషహింసాకాండకు అనేకలక్షలమంది నిరాయుధసాధుజనులు బలియైపోయినారో దానికే ఆయనకూడా బలి అయినాడు. ఈయనమరణము అఖండ భారతదేశమునందలి ప్రస్తుత క్లిష్టపరిస్థితులను సకల ప్రపంచమునకు ప్రత్యక్షంగా వివరించింది. గ్రంథంఅంతా చదివి తెలుసుకొనడానికి ఓపిక అవకాశము లేనివారికికూడా ఈయనమరణం ఒకవిషయసూచికగ నిలచి అఖండభారత గ్రంథ విషయమును ఒక్కమాటతో తేల్చిచెప్పేసింది. అనేకలక్షలమంది అమాయకప్రజలు చనిపోయినపుడుకూడా పట్టించుకోని. చలించని ఈ లోకంలో మహాత్ముడు నేడు తనఆత్మబలిదానం చేసి అటంబాంబు ప్రేలుడుకంటె అనేకరెట్లు ఎక్కువగా ప్రపంచమందంతటా సంచలనం కలిగించాడు. దీనినిబట్టి ఆయనఎంతశక్తివంతుడో

ప్రపంచములో ఆయనను ఆయన అహింసావాదానికీ ఎట్టిస్థానము, పలుకుబడియుందో బుజువైంది.

"లోకంలో నాకెవరూ శత్రువులు లేరు. ఒకవేళనన్ను ఎవరైనా తమశత్రువుగా తప్పు అభిప్రాయబడ్డా వారునాకు మిత్రులే. అట్టివారి ద్వారా నాకేమైనా ఆపదసంభవిస్తే అదిభగవంతుని ఇచ్ఛఅనుకోవలసిందేగాని శత్రువుల ప్రజ్ఞాచేష్టగా భావించరాదు. నిమిత్తమాత్రులైన వారు అందులకై శిక్షింపబడటానికిగాని శ్లాఘింపబడటానికిగాని అర్హులుగారు. భగవానుడే అందులకర్హుడు. నేను ఆయనచేతిలో పరికరమును. ఇదీ నాస్థితి"అని మహాత్ముడు చెప్తుతూ ఉండేవాడు. అజాతశత్రువు అనే సార్థకనామం అయనకే చెల్లుతుంది ఈ కాలంలో.

ఆయనయొక్క ఈ అభిప్రాయములనుబట్టి చూస్తే ఇదిఒక ఈశ్వరవిలాసము. నిమిత్తమాత్రుడైన హంతకుడు క్షమార్హుడు. ఈ అభిప్రాయమునే అనేకమంది ప్రముఖులు కూడ వెలిబుచ్చియున్నారు. తనకు ఈవిధమైన మరణముగలదని ఆయనజాతకములో నున్నట్లు మహాత్ముడు1933 సంవత్సరములోనే చెప్పియున్నాడు అది ఈశ్వరేచ్ఛయే కావచ్చును. లేకున్న మొదటినుండి కంటికిరెప్పవలె ఆయనజీవితమునుకాపాడుచున్న భగవంతుని మాయబుచ్చి ఒకసామాన్య మానవుడు ఇంతటిప్రతిభావంతుడును సమ్మోహనుడునగు మహాత్ముని చంపగలడా?

హంతకుడు అజ్ఞానము అహంకారములచే ఆవేశింపబడి యుండినచో భగవానుడు వానిని తొలగించునుగాక. ఆయనను క్షమించుగాక అని మహాత్ముని ఆశయము. ఇదివరలో స్వామి శ్రద్ధానందుని హత్యాసందర్భమునకూడ మహాత్ముడు ఈఅభిప్రాయమునే వెల్లడించియున్నాడు.

1942 ఆగస్టు 15వ తేదీన జైలులో ఆయన ప్రియ శిష్యుడు మహాదేవదేశాయి మరణించినపుడు శవమును గడగడ వణకుతున్న తనచేతులమీదుగా స్నానం చేయించి పరిమళగంధం పూసి, బొట్టుపెట్టి దగ్గర కూర్చుని భగవద్గీతాపారాయణ చేసి చివరకుచితికి నిప్పంటించేపనికూడా తానే నెరవేర్చి తనజైలుగదికి వచ్చి ఆస్థితప్రజ్ఞుడు చెప్పిన వేదాంతపు ముక్కలివి. "మరణమునకు అకాలమనేది లేదు. మహాదేవు తనపని అందరగానుంచి విశ్రాంతి స్థానమునకు వెళ్ళిపోయినాడు."

మహాత్ముని మరణమునకు కిందటిరోజు ననే సేవాగ్రామంలోనున్న శంకరలాలకు ఆయన కుమార్తె చనిపోయిన సందర్భములో మహాత్ముడు వ్రాసిన లేఖయందు మృత్యువు ఒకప్రియ స్నేహితుడనీ, ఒకరుమరణించినపుడు దుఃఖించడం అజ్ఞానముతోకూడిన స్థితేగాని వేరుకాదనీ ఆత్మ నిత్యమేననీ దానికి నాశనంలేదనీ మున్నగు భావాలు ప్రకటించియున్నారు.

ఆకిందటిరోజుననే ఒకవిదేశపత్రికా విలేఖరితో తాను 125 సంవత్సరములు బ్రతుకుతానని ఆశలేదని తెలిపారు.

మరణముచెందేరోజు ప్రార్థనమీరువార్థా వెళ్ళే ప్రయాణం ఏమిచేశారు అని ఒకప్రశ్నించగా సాయంకాలపు ప్రార్థనసమావేశంతరువాత చెప్తానన్నారు.

మహాత్మునికి తన మరణమును గురించి తెలిసియున్నను స్థితప్రజ్ఞుడుకాబట్టి సమీచలించలేదు ఆయనయొక్క అభిప్రాయములనుబట్టియే కాక ఇంకను అనేకపత్రికలలోని ఆయనఅనుచరుల ప్రేమపాత్రుల వ్యాసములు చదువుటవల్ల ఈసంఘటన ఈశ్వరోద్దేశమైనటు నాకు ధృఢపడినది.

1947వ సంవత్సరములో తోకచుక్క కనబడుట మహాత్ముని ప్రాణమునకు హానికరమని జ్యోతిష్కులు చెప్పినమాట ధృవపడినది.

ఆంధ్రహరిజన్ పత్రికలో సంపాదకులు శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు ఇటుల వ్రాసియున్నారు.

"మహాత్మునిపై మారణాస్త్రముప్రయోగముచేసినవాడు సిక్కు కాక పోవుట కొంత మేలు. ముస్లిం కాక పోవుట మరెంతో మేలు. ముస్లిమే ఆపనిచేసినచో దేశమంతంతట చల్లార్చరాని మంటలు లేచి ముస్లిములను కాంగ్రెసునుకూడ హతమొనర్చెడివి. పాకిస్తాన్ భారతాల మధ్య రావణాసురుని కాడువలె ఆరిపోనియుద్ధాలు, వర్ణించరాని అనర్థాలు వాటిల్లేవి. హిందువులందులో చిత్పవన బ్రాహ్మణుడు ఆపనిచేయుటచే ఆపద కొంతతక్కువ. అతనికి బ్రాహ్మణత్వముగాని హిందూత్వముగాని, మానవత్వము గాని, లేదనిచెప్పకతప్పదు. ఈ కార్యము వ్యక్తిగతమో కొలది సభ్యులుగల ఏదుష్టకుటసంఘపుపనియో అయి వుండవలెను."

హింసావాదులకు కులము, మతము యొక్క క్షేమములుతమ ఉద్రేకంలో కనుబడవు. ఉద్రేకము అణగిపోయిన తరువాతనైనా తాము చేసినది సక్రమమా అక్రమమా అనే విచక్షణా జ్ఞానము కూడ ఉండుటలేదు.

ఈసందర్భమున హంతకుడు పట్టుబడుటకూడా ఈశ్వరవిలాసమే. పట్టుబడకున్న దేశములో ఇంకా ఎన్ని విద్వేషవివాద సంఘటనలు జరిగెడివో.

ప్రతిజీవికిని మరణము సంభవించుటకు ఏదో ఒకసంఘటన అవసరము. అవతారపురుషుడగు శ్రీకృష్ణుని నిర్యాణమునకు ఒక కిరాతుని బాణము శ్రీకృష్ణుని కాలికి తగులుట కారణమయ్యెను. అటులనే ఇచట మరియొక రూపమున సంభవమయ్యెను.

మహాత్ముని అనుచరుడు బంధువులగు శ్రీ. సి. రాజగోపాలాచార్యులుగారు మహాత్ముని నిర్యాణసందర్భమున ఈ క్రింది అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చియున్నారు.

మహాత్ముని మరణమునుగూర్చి మనము దుఃఖించగూడదు. ఆయనఅనుకున్నట్లుగనే అనాయాస వీరమరణం ఆయనకు వరప్రసాదమైనది. మంచములో బడి మూల్గుచు నర్సులచేతను, ప్రేమపాత్రులచేతను సేవచేయించుకొనుట ఆయనకు ఇష్టములేని పనులు. ఇంకేవిధముగను తనకు మరణము రాదని అయనకు తెలియును ప్రార్థనా సమావేశ సందర్భముననే భక్తిభావములలో నిమగ్నుడైన సమయమందే రామనామ స్మరణ చేయుచు ఆయనమరణించినాడు. ఆసమయములో ఆయనకు వెంటవెంటనే తగిలిన తుపాకీ గుండు దెబ్బలు ఆయనకు ఎక్కువబాధ కలిగించకనే ప్రాణములు తీసినవి. అందుకు నిదర్శనము మరణానంతరము బాధపడనట్లు తెలిపిన ఆయన నిర్మలముఖారవిందమే ఇపుడుఆయనభౌతికదేహం మాత్రమే శిథిలమైనది. ఆయన ఆత్మజ్యోతి దేదీప్యమానముగా మనకుమార్గదర్శినియై వెలుగుచున్నది. అందువల్ల ఇకమనం విచారపడ అవసరం లేదు. ఆయన దివ్యస్మృతి చిహ్నంగాఆయన ఆశయములను కార్యరూపమునకు తెచ్చుటయే మన కర్తవ్యము.

ఇట్టి అభిప్రాయములనే పండిట్ నెహ్రూ సరోజినీనాయుడు, కృపలానీ, సర్ రాధాకృష్ణన్ ఇంకా ఇతరనాయకులుకూడ వెలిబుచ్చియున్నారు.

కొంతకాలంనుండీ ఆయన చుట్టూ పెరిగిపోతూవుండే ఘోరహింసాయుత అఖండభారత దేశంలో తనభౌతికశరీరంతోజీవించి అదృశ్యములను చూచి హింసనుభరించలేక శాంతిని ప్రసాదించే మరణముకొరకు తాను ఎదురుచూచు

చున్నట్లుచెప్పుచుభగవానుని ప్రార్థించుచుఅయన భిక్షుకొరకు ఎదురుచూచుచుండెను.

భారతదేశమందు జరిగినఅఘోరహింసా కాండకు బాధ్యులగు హింసావాదులైన మహో న్మాదులందరగును, భరతఖండము మతప్రాతిపదికపై వికృతముగ ఖండింపబడి అనేకఇక్కట్లకు లోబడిన పరిస్థితులును, ఈమధ్యచేరి కలహములను రెచ్చగొడుతున్న పొసుగుకువాళ్లున్ను, నేటి ఆయనమరణమునకు పరోక్షముగ బాధ్యులే. నేటి ఆయన మరణమునకును వానికిని కార్య కారణ సంబంధము పెనవేసికొన్న జడవలెఅల్లుకొనియున్నది. ఈసందర్భమున ఎవరిని నిందించవలెనో, ఎవ్వరిని నిందించనక్కరలేదో, ఇదంతయు భగవంతునిలీలయా ఊహించుటకష్టము. కాని 'చెలియేమృత్యువు, చుట్టమే యముడు సంసేవార్థులే కింకరుల్' అనే భావాలుగల ఆయనకు ఇపుడు శాంతిగాక మరేదిలభిస్తుంది? రెప్పలు విప్పని పసరుమొగ్గలో కుసుములాడే గులాబి పువ్వును, ఒగరైన పెగటుగనుండు పసిపిందెలో స్వాదురసభరితమగు రసాలఫలమును, అంధతమసమగు గభీరరాత్రి గర్భమున బంగరురంగుల వేవెలుంగును, పోలూవాలకీలలైన అగ్నిజ్వాలలలో అమృతభాండమును అభయహస్తమును చూడ శుభదృష్టిగల ఆయనకు ఇపుడు అమృతత్వముగాక మరేది సిద్ధిస్తుంది? చావంటే భయపడే భీరువుసిశాపసిమాపముదాలుస్తాడు.

మరి ఆయనో! నీపుడు. పీరస్వర్గమలంకరించాడు. ఇట్లుజరుగుటే ఆయన ఆకాంక్ష.

జనవరి 20వ తేదీన ప్రార్థనా సమావేశంలో అయనమీద బాంబువిసరబడినపుడు అది అయన సమీపములోనే పెద్దధ్వనితో ప్రేలెను. అధ్వనిని వినికూడా ఆస్థితప్రజ్ఞుడు దానిని లెక్కచేయకనే ప్రార్థనా కార్యక్రమమును మామూలుగనే సాగించెను. మరునాడు ప్రార్థనా సమావేశములో ఆయన చెప్పినమాటలివి "నిన్నజరిగిన సంఘటననునేను ఏమాత్రము లక్ష్యము చేయక నిశ్చలంగా ఉన్నందుకు పలువురు నన్ను ప్రశంసించారు. వాస్తవంగా నామీదికి బాంబువిసరబడి అదిప్రేలిన పక్షంలో నేను ఏ విధంగా ప్రవర్తించెడివాడనో భగవంతునికే ఎరుక! ఆబాంబుదెబ్బ నాకుతగిలి నేనుక్రిందపడిపోయి అట్టి అవసానదశలోకూడా దోషిపట్ల హృదయములో ఎంతమాత్రము మాత్సర్యము లేకుండా ముఖములో చిరునవ్వురేఖలు కనుబరచగలిగినపుడే నేను అట్టిప్రశంశలకు పాత్రుడనౌతాను. నాజీవితాన్నిభగవానుని యధీనంలో ఉంచాను ఇకదాని పర్యవసానవిషయమై నాకు బెంగలేదు. పుంఖాను పుంఖంగా మీదపడే తుపాకిగుళ్ళను చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనుటే నాకు ప్రియతమమైనవిషయం" అన్నారు.

ఆయన కాంక్షించినట్లే 30వ తేదీన తుపాకిగుండుదెబ్బలతోనే ఆయన నేలకొరిగిపోతూ చిరునవ్వుతో రామనామమును స్మరిస్తూ జీర్ణవస్త్రమును విసర్జించినంత సులభముగ దేహమునువిడిచి విశ్వవ్యాపకుడైనాడు

ప్రహ్లాదుని స్థితప్రజ్ఞత్వభక్తి లక్షణాలన్నీ కలియుగంలో గాంధీజీలో ఆవేశించినయ్యా అనిమనకు తోస్తుంది. ప్రహ్లాదునిస్థితిని బమ్మెర పోతన్నగారు ఈవిధముగా వర్ణించారు.

ఉ॥ తన్ను నిశాచరుల్ పొడువ ॥
దైత్యకుమారుడు మాటిమాటికో
పన్నగశాయి యోదనుజ ।
భంజన యోజగదీశ యోమహా
పన్నశరణ్య యోనిఖిల ॥
పావనయంచు నుతించుగాని తాఁ
గన్నులనీరు దేఁడుభయ ।
కంపసమేతుడు గాఁడు భూవరా.

నేటి ప్రజాజీవితముతో పోలిస్తే ఆయన అంతో కాలం క్రిందటనే పరసేవలోనుండి విరమించి గౌరవభృతి, విశ్రాంతి తీసికొనవలసిన వయస్సులో నున్నారు. కాని ఆయన మరణించే సమయమువరకు విశ్రాంతి, జీతము అనేవి తీసుకోకుండా ఆర్తజనరక్షణ, శాంతిస్థాపనకొరకే త్రికరణశుద్ధిగ తమశక్తిని ధారపోసినారు. రామశరవేగమును సహించి రాక్షసత్వం విలయతాండవం చేసే నవఖాళీరంగంలో విజయమో! వీరస్వర్గమో అనే శపథంలో ధైర్యముగ నిలచితన భక్తిసైన్యాన్ని నడిపి రామనామామృతాన్ని అనేకమందిచే త్రాగించి వారి తాపములు చల్లార్చి శాంతిని స్థాపించిన మహావీరుడు ఆయనగాక మరెవరు? ప్రపంచములో అట్టిసేవచేయగలిగిన నాయకులలో ఆయనకు ఆయనేసాటి. ఆయనసేవకు ప్రతిఫలము ధనరూపకముగ ఇవ్వవలెనంటే భారతదేశం ఆంగ్లేయుల హస్తగతం అయినప్పటినుంచీ ఈ దేశంలోని డబ్బును న్యాయంలేకుండా విపరీతంగా దోచుకొని తేరగాతింటున్న గవర్నర్లు, గవర్నరుజనరల్స్ యొక్క జీతాలను అన్నింటినీకలిపి లెక్కవేసి దానికివడ్డీకట్టి అసలుఫాయిదాలతో మొత్తంగా ఇస్తే ఏమైనా సరిపోతుందేమో! కాని ఆడబ్బు విలువ ఆయనకుతెలుసు. డబ్బును ఆయన ఆశ్రయించలేదు. డబ్బే ఆయనను ఆశ్రయించింది.

కాని ఆయన ఒక అమూల్య వస్తు సంపాదనకొరకు తాపత్రయపడ్డాడు. అదే రామనామామృతం, మానవసేవ మాధవసేవ అనే అనుపానాలతో ఆ అమృతాన్ని ఆయన గ్రోలాడు. ఆయనకు పరమసుఖం సంప్రాప్తమైంది.

త్యాగయ్యగారు చెప్పినట్లు "నిధి చాల సుఖమా? శ్రీరాముని సన్నిధి సేవ సుఖమా!" అన్న కీర్తనలోని సత్యములలో ఆయన అంతర్లీనమైనట్లు మనకు కనబడుతుంది.

ఇట్లాంటి లక్షణాలున్న మానవుడే మహాత్ముడు అనిపించుకోడానికి అర్హుడౌతాడు. ఆయన మార్గాన్ని అనుసరిస్తే మనముకూడా ఆస్థితికే చేరగలుగుతాము. దున్నపోతే దూడల్లోకి మెయ్యాపోతే ఎద్లల్లోకి పొయ్యే ఎద్దులాగా ప్రవర్తిస్తే ఎవరిదోషం వారిదే అవుతుంది. మీ భావాలూ మాభావాలూ ఒకటేనండీ అంటే సరిపోదు, అవి కార్యరూపం దాల్చాలి. అపుడే వానికి సార్థకత సిద్ధిస్తుంది.

మహాత్ముడు సర్వమతోద్ధారకుడు. ఆయన సర్వ మతకర్తల సమన్వయమూర్తి. సంకీర్ణమైయున్న నేటి హిందూమతమును కుల, వర్గ హెచ్చుతగ్గులకు అతీతమైన ఉపనిషన్మతముగా సంస్కరించుటకై ఆయన చేసినసేవ అమూల్యమైనది.

బానిసత్వపు బంధాలలో చిక్కువడి నిరుత్సాహంతో నిర్జీవులై దిక్కులేక శుష్క జీవితములు వెళ్ళబుచ్చుచున్న భారతీయ స్త్రీ పురుషులలో నవజీవనముపోసి ఆత్మగౌరవమూ, మనోధైర్యము కలుగచేసి స్వాతంత్ర్య పిపాసువులుగా చేసిన నాయకులలో గాంధీజీ అగ్రగణ్యుడు. ఆయన అనుసరించిన మార్గము పీడిత ప్రపంచ ప్రజానీకానికి అందరికీ రాజమార్గమై ఆశాజ్యోతిని చూపగలుగుచున్నది. ముందు తరములవారికి ఆయన మానవాతీతశక్తి ఇంకనూ బాగుగ అర్థమై ఆయన చరిత్ర పారాయణ గ్రంథమై వెలయగలదు. కఠిన శిలలనుకూడ కరగించే ఆయన సేవాపరత, ఆటంబాంబును మించిన బాంబులను ప్రయోగించగలిగినఆయన విప్లవశక్తి వీటినిగురించి మరొకచోట తెలిసికొందాము.

హింసామార్గమునకు విరుద్ధముగా అహింసా [illegible] మందులకు [illegible] ప్రకృతి చికిత్సను ఆయన అన్వేషించి వాటి ఫలితములను ఆచరణద్వారా దేశమునకు చూపించి శాంతిస్థాపనకొరకు మనము [illegible] నవీన విధానములను ఆయన [illegible]న్నారు.

అయునను ప్రాయోప వేశముల వల్లను, అనారోగ్యములవల్లను మరణము కలుగదని ఆయనకు [illegible] మరణం ప్రాయోపవేశమువలనజే కలుగవచ్చునని ఆయన ఉద్దేశించియుండెను. అందువల్లనే తనప్రాయోపవేశమునకు వచ్చు వారెవ్వరైనను [illegible] దేశనాయకులతోను, రక్షణశాఖవారితోను చెప్పి యుండెను. భగవంతునకి ఇష్టమయితే తాను 125 సంవత్సరములు బ్రతుకగలననియు తాను మర ణించుట ఈశ్వరోద్దేశ్యమయినట్లయితే దానికి అడ్డుపడి ఎవరును ఆపలేరనియు ఆయన చెప్పుచుండెను. అయినను తమధర్మముప్రకారము నాయకులు రక్షణశాఖవారు ఎంతమానవప్రయ త్నము చేసినను వారిజాగ్రత్తలు ఆయన మరణ మును తప్పించలేకపోయెను. విధి బలీయమైనది. ఈశ్వర [illegible]మును గుర్తించి మిటకరించి చూడ గలమేకాని అంతకంటే మానవులమైన మనచేత ఏమగును. ఆయన దేహాంతము ఈలోకములో ఎవరికినీసంతోషకరముకానేరదు. అజ్ఞాన, ఈర్ష్యా, దురహంకారాదులతో ఎవరైనను సంతోషించి యుండినచో వారిని క్షమించవలసినదే. భగవా నుడు వారిపాపపుబుద్ధులను పోగొట్టునుగాక. కాని ఆయన దేహాంతము ఈశ్వరోద్దేశము. ఈ సమ యములో ఎవరును దుఃఖపడి బలహీనము కాకూ డదు. బలహీనత అరిషడ్వర్గముల విలయతాండ వమునకు ఆశ్రియము. ఇపుడే మనము ధైర్యము నవలంబించి కర్తవ్యపాలనకు పూనుకొనవలెను. గాంధీజీ తాను ఉరితీతవల్లనో, లేక తుపాకికాల్పు

[illegible] [illegible]లో లిఖించబడ్డదని [illegible] మరి [illegible] కానేకాదని అయితే 1938 [illegible]లో [illegible] హింసాకాణితో అనియుం [illegible] [illegible]లో [illegible] [illegible]లో [illegible] గాంధీజీ అవిధ [illegible] అన్నాడట. [illegible] హరి జన్ పత్రికలో ప్రకటింపబడినవి.

విదేహాజీవన్ముక్తి అమరత్వమును పొందిన ఆయన తన విశ్వవ్యాపకస్వభావంతో ఆ [illegible] యములు ఎవరిద్వారా నెరవేరగలవో వారిలో ప్రవేశించి అక్షయమైన తనసామ్రాజ్యమును ఆత్మశక్తిని ఒకేసారి అనేకమందికి ఒకే సూర్యుడు అనేకచోట్లప్రకాశించునట్లు ప్రసాదించ కల్గియున్నారు. ఆధ్యాత్మికవేత్తలు. దివ్యజ్ఞానుల య[illegible] తెలిసికొన్న ఈసత్యమును మహా త్ముడుగూడ ఒకమారు మీరాబెన్‌తో చెప్పి యున్నారు. శీఘ్రగమనము దివ్యచక్షువులు, ఆకాశవాణి, వాయుదేవునిచెవులు, [illegible] శక్తినిమించిన ఆత్మశక్తి వీనిని సంపాదించినఅమ రజీవియగు ఆయన అర్హతగల తన ప్రతినిధు లను (దివ్యజ్ఞానులు ఆంగ్లములో మీడియమ్స్ అంటారు) ప్రపంచమందంతటను నిర్ణయించి వారిచేపనిచేయించగలడు. ఆయనదృష్టిలోఅర్హత సంపాదించవలెనన్న, సత్య, అహింస, త్యాగ, సేవ, సౌభ్రాతృత్వము మున్నగు సద్గుణసాధనా సంపత్తిని గలిగియుండవలెను. అద్దమువంటి మన శరీరములను అవిసుభ్రపరచి లోపలి వెలుగును బయటకుబాగుగాప్రసరింపజేయును. అవిలేకున్న మసి, మకిలపట్టిన అద్దమువలె నిరుపయోగమై పోవును. ఆయనఉద్యోగములో చేరుటకుఒకరితో ఒకరు పోటీ పడనక్కరలేదు. దైహిక మానసిక

ప్రధానమైన ... త్రిమ పకీకీలు అన్నట లేవు. నిర్మాణాత్మకమైన ధర్మబలము, త్యాగనిష్ఠ, సేవానిరతి ఇవే చిరకాల నిలిచియుండునవి. ఈ అర్హతలు గలవారిని ఎంతసుంది కెనను ఆయన వారి వారి ఓపికకొలదీ ఎంతపని యైనను చేసేటట్లు గమము ... చూచేటట్లుగాను. ఆయన రాజ్యము లో ... మోగము, పాటీలు, నిరంకుశత్వము, ... జాడ్యము ఇవి లేవు.

గాంధీజీ శిష్యురాలగు మీరాబెన్ "గాంధీ మహాత్ముని దివ్యజ్ఞానము" అను వ్యాసములో ఈ విధముగ వ్రాసియున్నది. ఒకమారు ఆమె ఢిల్లీ నుండి హృషీకేశమునకు వెళ్ళుచు మహాత్ముని దర్శించి తాను హృషీకేశమందు నిర్మించుచున్న గోశాల ప్రారంభోత్సవము జరుపుటకు 1948 మార్చి నెలలో ఆయనను రావలసినదిగా ప్రార్థించినదట. అందులకు ఆయన "నేను ఇచ్ఛాపంగతి ఆలోచించవద్దు" అనెను. అప్పుడుచునే తనలో తాను మెల్లగా ఆమెకు వినబడేటట్లుగా బాపూజీ "శవంమీద ఆశపెట్టుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఏముంటుంది" అనెను. ఈమాటలు ఆమెను కంపింపచేసినవి. వానిని ఎవరికిని ముందుగా చెప్పుటకు ఆమె సాహసించలేక పోయినదట. ఆమె ఇంకా ఇలా వ్రాసింది. "బాపూజీ భౌతిక దేహం ఇక మనకు కానరాకపోయినప్పటికిన్ని ఆయన పవిత్రాత్మ మనకు ఇపుడు అత్యంత సన్నిహితమైనది. ఈ భౌతిక దేహం అదృశ్యమై పోయినపుడు వియోగం ఉండనేవుండదని తాను మరింత సన్నిహితంగా ఉండగలనని వివరిస్తూ ఈ భౌతిక దేహం ఒక ప్రతిబంధకముగా ఉన్నదని ఒకసారి నాతో బాపూజీ అన్నాడు. ఆయన మాటలను అతి శ్రద్ధగా నేను విన్నాను. నా అనుభవంలో ఆయన మాటలలోని సత్యాన్ని నేను గ్రహించ గలుగుచున్నాను."

మహాత్ముని ... అభిప్రాయము నేటి 2-48 తేదీన శ్రీమతి సుశీలానయ్యారు ఈ వ్యాసములో ఇట్లు వ్రాసింది. "ఆగాఖాన్ భవనములో నిర్మాణకార్యక్రమ ప్రచారకులకు తెలియలేదు. ధీరవ్యక్తిత్వముతోకు మీ సందేశమును ప్రజలలో వ్యాపింపచేయు ని ఒకాయన బాపూజీతో అనగా ఆయన ఇట్లనెను "అవును నేడు వారు నిస్సహాయులుగా ... బడుచున్నారు. కాని ఆలోపం నాది. ప్రతి విషయంలోను వారుచిన్న పిల్లలవలె ... తో ... చకుండానే నా సలహా కోరుదురు. నే బ్రతికి యున్నంతవరకు అది ఇంకొక విధముగానుండ నేరదని నా భయము. కాని నేను చనిపోయిన పిమ్మట వారు విజృంభింతురనియు ఇన్నాళ్ళనుండి నెమ్మదిగా జీర్ణించుకొన్నది, అప్పుడు ఫలించుననియు నేను ఆశింతును. క్రీస్తు శిష్యులలో ఆయన బాగుండగా ఎవరు ఎక్కువశక్తిని చూపిరి? కాని ఆయన పోయినపిమ్మటనే ఆయన సందేశముల వ్యాపింపచేసే శక్తి దైవము వారికనుగ్రహించెను."

ఇట్టి ఉదాసీనభావమే మన దేశమందును పెల్లెకల వ్యాపించినట్లు గాంధీజీ గ్రహించెను. అంతరాంతరములయందు నిద్రాణస్థితిలోయున్న మన ధర్మ ప్రవృత్తులను రేకెత్తించి మనచే ధీర వ్యక్తిత్వముతో కృషి చేయించుటకొరకే ఆయన నిర్యాణము చెందినట్లు కనబడుచున్నది. ఈ భావమునే ఆయన కార్యదర్శి ప్యారేలాలున్ను సుప్రసిద్ధ ఆంగ్లపత్రికాసంపాదకుడు అర్ధరుమూర్ గారున్ను హారిజన పత్రికలో వెలిబుచ్చియున్నారు.

"దేహము నశించును. ఆత్మకు చావులేదు. జీవితాశయములు, చేసిన కర్మమాత్రము స్థిరముగనుండును. ఆయన ఆత్మ విశ్వాత్మలోను శరీరము విశాల ప్రకృతిలోను లీనమై

పోయినవి. ఇది సహజపరిణామము.” ఈ విషయములు భగవద్గీతామృతమును గ్రోలినవారికందరికిని తెలిసినవే. అందువల్లఅట్టివారు దుఃఖపడరు. దుఃఖము అజ్ఞానమువలన జనించును. మనలో కొంతమంది జీవన్మృతులుగలరు. అనగా జీవించియు మృతిజెందినవారితో సమానులు. కాని ఆయనో మృతజీవి చనిపోయియు జీవించియున్న వారితో సమానుడు. ఆయన జీవితసాధన అట్టిది. ఆయన జీవనమే ఒక వేదము. ఆవేదములోని ప్రమాణవాక్యాలే లోకములో శాశ్వతముగ నుండును. వాటిని తెలిసికొనిపాలించుటయే మన కర్తవ్యము

మహాత్ముని నిర్యాణ సందర్భమున ఈ భావాలనే శ్రీ చల్లా పిచ్చయ్య శాస్త్రిగారు ఆంధ్రపత్రికలో ప్రకటింపబడినతమ ఈ క్రింద పద్యములో వెలిబుచ్చియున్నారు.

పోయెంబోయెనటంచు నెంచకుడు తాఁబో లేదు
పోలేదు గాంధీయున్నాడు సమస్త
మానసములన్ దెల్వొంది బోధింప
వైకాయం బొక్కటిని బారివైచి
ధృతి వేగంబొచ్చినా డెల్లచో
హాయింలో సెగనార్పు నీరు
ప్రజ నేత్రాంతమ్ములన్ జారగన్.

నేటి ప్రపంచములో కొన్నివర్గములవారిచే హింసామార్గము శాంతి స్థాపనకు దగ్గరత్రోవలేక అడ్డత్రోవగ పరిగణింపబడుచున్నది. “అహింసా మార్గమే రాజమార్గము. అదే క్షేమకరమైన మార్గముకూడా” అని మహాత్ముడు ప్రబోధించెను. అశాంతిఅనే దాహంతీర్చుకొనుటకై శాంతిఅనే జలంకోసం హింసావాదం అనే ఎండమావులను అనుసరించి నేటి ఎడారి ప్రపంచములో ఒక వర్గపురజనసమూహం విశ్రాంతి అనేది ఎరుగకుండా తమశక్తినంతా ఖర్చుపెట్టి ద్రిమ్మతిరుగుచున్నది. ఎండమావుల్లో నీళ్లుండవు. అది భ్రమ. ఎందుకు శ్రమపడి చివరకు శోషిల్లుతారు. నా మాట వినండి. నా దగ్గరకే చలివేంద్రం చూపిస్తాను. నా దగ్గర అశాంతి అనే మీ దాహం తీర్చుకో—ఇక సుస్థిరశాంతి అనే నిర్మలజలం లభిస్తుంది. దీనిగ్రోలినప్పుడే అశాంతి అనే మీ దాహం తీరి సౌఖ్యము కల్గుతుంది. అదే అహింసా వాదం రండి!' అని మహాత్ముడు పిలిచాడు వారిని. ఇంతేకాదు. అశాంతి తపను తీవ్ర దారిని త్రిప్పి అసలే అవస్థ పడుతున్న వాళ్ళను ఇంకా అవస్థలపాలు చేసేవాడు వేరే ఎవరూ ఉండరాదని తమ శీఘ్ర గమనానికి ఆయన అడ్డంవచ్చి ఆలస్యం చేస్తున్నాడని, భ్రమపడి సన్మార్గ దర్శియైన మహాత్ముని కాల్చి చంపివేయ వారిలో కొందరిని నియోగించి ఆవేశాపరులైన హింసావాదులు మళ్లీ ఎండమావుల వెంబడి పడి మధ్య మధ్య తమలో తామే పోటీలు పడి తన్నుకుంటూ తమ ఆధునిక విజ్ఞాన సాధనాసక్తి వలన పొందిన యాంత్రిక శీఘ్రగమనముతో విశ్రాంతి అనేది ఎరుగకుండా పరిభ్రమించ ప్రారంభించినారు.

మహాత్ముడు ఈ దేహమును వదలి వెళ్లి పోతూ వెలిబుచ్చిన భావస్పందనాలు ఇప్పటికీ అందరి హృదయాల్లో ప్రతిధ్వనిస్తూనేయున్నై. అవి ఇవి

“మరణం అంటే నాకు భయం లేదు. మీమీద నాకేమీ కోపంకూడాలేదు. కాని మీ అవస్థలను చూస్తే నాకు జాలి, దుఃఖం వస్తుంది. ఎడారిలోని ఎండమావుల్లో జలం వుండదనీన్నీ, ఒయాసిస్ ఎడారిలో భగవన్నిర్మితమైన కొలను, ఖర్జూరచెట్ల నీడగల చలివేంద్ర) లోనే జలం లభించ గలదనీ అటులనే హింసావాదంలో క్రోధంవల్లజనించిన తాపం, చికాకు ప్రతీకారేచ్ఛతో కూడుకున్న అమానుషత్వం,

సుఖం, అనేక రకాల నష్టంతప్ప శాంతి అనేది లభించదనీ అహింసా వాదంలోనే కష్టాలకు ఐక్యంతో ప్రేమంతో సహించేశక్తి సహజ సాధనసత్యము. ఆత్మవిశ్వాసము, శాంతి, సౌఖ్యాలు లభించునని నేను చెప్పి పోయిన కొన్నాళ్ళకైనా మీకు తెలియగలదు. ఇందుకు ఉదాహరణ హింసామార్గంలోనుంచి అహింసా మార్గంలోనికి పరివర్తనచెందిన అశోకుని చరిత్రమే. ఆయన ధర్మచక్రమే హిందూదేశపు జాతీయ పతాకమీద ఆదర్శంకోసంము ద్రింపబడియున్నది. పరీక్షించి చూడండి, మీ అర్థ మీరుపడి, అను భవం సంపాదించి సుఖపడండి. ప్రతిదీ ప్రత్య క్షానుభవం కానిదే నమ్మలేని వర్గము మీది. మనం ప్రకృతి పురుషుల బిడ్డలమని, మన తల్లి యైన ప్రకృతి పరమదయామయిఅనీ మనతండ్రి అయిన పురుషుడు సర్వాత్మకుడనీ మీకుచెప్పితే మా అమ్మ ప్రకృతే ఇపుడు కనుబడుతున్నది. కాబట్టి ఆమె ఒక్కతెకే నేను పుట్టాను గాని తండ్రి అనేవాడు ఒక్కడు ఉన్నాడా? అసలు అతని అవసరం ఉన్నదా? అతని సహాయంవల్ల నేను మా అమ్మకు పుట్టాను అని మీరు చెప్పు తున్న విషయం నేను చూడలేము. కాబట్టి నేను నమ్మలేనని మీకు తెలియునని చెప్పేది అబద్ధం మోసం అని చెప్పే నాస్తిక మతం మీది. నిప్పుమీద కాలు పెడితే కాలు కాలుతుందిరా బాబూ అని చెప్పితే వినకుండా నిప్పుతో క్లి బాధ అనుభవిస్తూ యేడ్చే వర్గంవారిది. మీ అజ్ఞానం మీ వక్రరీతిలోనేపోక అనేక మంది అమాయకులను చెడ్డమార్గంలోకి లాగుతున్నది. కానీయండి యెవరెంత అనుభవించాలో అంతా అనుభవించక తప్పుతుందా? ఎప్పటికైనా మీరు బాగుపడాలనే నేను కోరుతున్నది." అని చెప్తూ ఆ మహాను భావుడు చాటుకు పోయాడు.

అజ్ఞాతవాసంలో యుండే, ఆయన వారి హృదయ పరివర్తనకొరకై కృషిచేస్తూయుంటారు ఆయన ఆత్మశాంతికొరకు మన అభివృద్ధికొరకు ఆయన అడుగుజాడలలో నడచుటకుగాను కావల సిన శక్తిని భగవానుడు మనకు ప్రసాదించుగాక.

శ్రీ · శ్రీ · మహాత్మా గాంధీజీ స్మారక సభ
బెజవాడ

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ కార్య నిర్వాహక వర్గము ఈ రోజున సాయంత్రం 5 గంటలకు సత్యనారాయణ పురమందలి శ్రీ పసుపు హరనాథ భవనములో శ్రీ గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారి అధ్యక్షతను సమావేశమై అవ తారపురుషుడగు గాంధీ మహాత్ముడు నిర్యాణము చెందుటకు కారణభూతమైన విషాద సంఘటనకు సంతాపమును వెలి బుచ్చుచు ఆయన ఆత్మ శాంతికొరకు ప్రార్థనల సల్పి ఈ క్రిందితీర్మానము చేసిరి.

మహాత్ముడు అవర్ణనీయమైన ప్రకృతి జీవనవేత్తగను, ప్రకృతి చికిత్సాభిమానిగనుజీవించుచు తనకు తీరిక చిక్కగనే జీవితములో కడపటిభాగమును ప్రకృతిజీవన, చికిత్సావ్యాప్తికి వినియోగించెదననియు, అదితనకు ప్రీతికరమైన కార్యమనియు ప్రకటించియున్నారు. విధివశమున ఆయనకోరిక నెరవేరకుండగనే నిర్యాణము సంభవించినది. ఇపుడు ఆయన ఆత్మ శాంతి చెందుటకుగాను ఆబాధ్యత వహించవలసిన వారందరును ఈ కార్యమునకు పూనుకొనవలెను. ఈసంస్థ తరఫున ముందుగా బెజవాడలో ఆయన స్మృతిచిహ్నముగా ఒకప్రకృతి చికిత్సాశ్రమమును నెలకొల్పుటకును, నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రజారోగ్యశాఖను స్థాపించుటకును తీర్మానించడమైనది.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్,
బెజవాడ. 10-3-48

కో॥ ఆదినారాయణ శర్మ
కార్యదర్శి

గాంధీమహాత్ముని కొన్ని ఉత్తమపురుష లక్షణములు

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ.

ప్రాకృత జీవనము-వైద్యసేవ

క్రీ॥ శ॥ 1887 సంవత్సరములో మహాత్ముడు తన 18వ ఏట ఇంగ్లండులో బారిష్టరు పరీక్షకు వెళ్లేటప్పుడు అచట మద్యమాంసాలు ముట్టనని తల్లిదగ్గర ప్రమాణాలుచేసి వెళ్లినాడు. ఇంగ్లాండులో శాకాహార శపథం నెగ్గించుకోడం అతి కఠినమైనప్పటికీ గాంధీజీ ఎంతో పట్టుదలతో శపథం నెగ్గించుకున్నారు. ఆయనకు ఒకమారు అచట జబ్బుచేసింది మందు వైద్యుల సలహా తీసుకుంటే మాంసాహారం తీసికోమని నిర్బంధిస్తారని ఒకప్రకృతివైద్యునివద్ద సలహాతీసుకుని ఆరోగ్యాన్ని పొందినారు. అప్పటినుంచే ప్రకృతివైద్యం నేర్చుకొని తనవరకే గాక ఇతరులకు కూడా ఈ వైద్యమే చేసేవారు. సాత్వికాహారమునే తీసుకొనేవారు.

1910వ సంవత్సరానికి పూర్వమే ఆయన దక్షిణాఫ్రికాలో ఫినిక్సు అనేచోట ఒక ఆశ్రమం స్థాపించి సత్యాగ్రహోద్యమం ప్రారంభించారు. అచట ఈయన అనుచరులైన భారతీయులు అనేకులు ఉండేవారు. అందులో శ్రీ స్వామి భవానీ దయాళ్ సన్యాసీ, ఆయన భార్య జగ్‌రాణికూడ గలరు. వారిద్దరు సత్యాగ్రహం చేసి జైలుకు వెళ్లారు. వారు 1914 జనవరి నెలలో జైలునుంచి విడుదలైన తర్వాత భవానీ దయాళ్‌గారు గాంధీగారి ప్రకృతివైద్యసేవను గురించి తనఆత్మకథలో ఇలా వ్రాశారు.

నాభార్య జగ్‌రాణి జైలునుండి విడుదలయి నప్పటినుండీ అనారోగ్యంగానే వుంటూ వుండేది. జైలులోచెడిపోయిన ఆరోగ్యాన్ని ఆమె తిరిగి కోలుకోలేక పోయింది. డర్బాన్ లోని పెద్దపెద్ద వైద్యులంతా పరీక్షించి మందిచ్చినా ఆమె జబ్బుతగ్గలేదు. ఇంకా ఎక్కువవుతూ వచ్చింది. ఆమెజబ్బు విపరీతమైపోయి యిక డాక్టర్లేమీ చేయలేని స్థితి వచ్చేటప్పటికి బాపూజీ జాలితో ఆమెను తనతో బాటు ఫినిక్సుకి తీసుకొని వచ్చేశారు. బాపూజీఆదేశానుసారంగా ఆమెను ఆశ్రమానికి తీసుకొనివెళ్ళటానికి స్టేషనుకి ఒక తోపుడు బండిని తీసుకొనివచ్చారు. బాపూజీయే ఆమెను రైలునుంచి జాగ్రత్తగా దింపి ఆబండిలో పడుకోబెట్టారు. తర్వాత తానేఆబండిని లాగుతూ ఇతరులు దగ్గరకివెళ్ళినా వారిసహాయం తనకు అక్కరలేదని మూడుమైళ్ళు నడిచారు. బండిని లాగటానికి గాంధీజీనాకుకూడా అనుమతి నివ్వలేదు. ఈదృశ్యాన్ని చూచి నాకుచాలాకష్టం కలిగింది. వెంటనే నేను జగ్‌రాణితో "నీవు బాపూజీని బండిలాగేటట్లు చేస్తున్నావు. నీకు నరకమే గతి" అని చెప్పాను. ఆమె కన్నీళ్లతో గద్గద స్వరంతో "మీరు నిజం చెప్తున్నారు. బాపూజీచేత బండి లాగించటం కన్న వేరే పాప కర్మమేముంటుంది!. ఇంతకన్న మృత్యువే మంచిది కాని దానిక్కూడా నేనంటే దయలేదు. భూమి బద్దలైపోయి నన్ను తనలోకి తీసుకొని పోగూడదా. నాకు నరకంలోకూడా స్థానముండదు" అని జవాబిచ్చింది.

ఆశ్రమం చేరుకున్న తర్వాత జగ్‌రాణి పరిచర్య భారమంతా బాపూజీ 'బా'కి అప్పగించారు. తనఆరోగ్యం బాగుండక పోయినప్పటికీ 'బా' ఎంతో దయతో, జాగ్రత్తతో పరిచర్య చేస్తుండేవారు. గాంధీజీ చికిత్సలలో మట్టి వైద్యమూ ఉపవాసాలుతోను, 'బా' పరిచర్యలతోను ఒక్క వారం రోజుల్లో జగ్‌రాణి మరలపూర్వపు జగ్‌రాణియై పూర్తిగాఆరోగ్యాన్నికోలుకున్నది. 'బా' దుర్బలశరీర యైనప్పటికీదృఢ మనస్సుతో చేసిన ఆమె పరిచర్యా, స్నేహమూ, దయా, ఆశ్రమవాసులమెవ్వరమూమరువ లేనిది.

ఆశ్రమంలో ఎన్ని పనులలో మునిగినప్పటికీ అవసరం కలిగినప్పుడెల్లా గాంధీజీమాకందరికీ డాక్టరుగాను నర్సుగాను పనిచేస్తుండేవారు. బాపూజీ రోగులకు చికిత్సలు ఉపచారం చేసి, వారిబట్టలన్నీ తానేవుతికేవారు. రోగులు విసర్జించిన మలమూత్రాలన్నీ తానేఎత్తి పార వేస్తుండేవారు. ఇంత పెద్ద నాయకుడు ఇలాంటి పనులన్నీ సిగ్గుసంకోచంతో, విధిగా చేయటం చూచి నిర్ఘాంతపోయాను నేను. దేశ సేవా మూర్తి, మూర్తీభవించిన దయాదేవత ఈ బాపూజీ అని ఆనాడు తెలుసుకున్నాను.

ఆశ్రమంలో భోజన సదుపాయాలన్నీ గాంధీజీయే చూస్తుండేవారు. మాకు దొరుకుతున్న ఆస్ట్రేలియా 'మైదా' ఆరోగ్యానికిమంచిది కాదని గాంధీజీ తానే పిండివిసరేవారు. దీనిమూలాన ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది, ఖర్చుకి ఖర్చూ తక్కువవుతుంది అనేవారు. అక్కడి భోజనమే ఒకతీరైనది. మిర్చి, మసాలా, నెయ్యి మొదలైనవేమీవుండేవి కావు. ఆభోజనములో, కూరగాయలేమైనా సరేనీటిలోవుడకబెట్టి, కావాలంటే అన్నంలోనో కలుపుకొని తినవలసిందే. దానితో కొంచెం కలకలం బయలుదేరింది. అక్కడి భోజనం కొందరికి సరిపడేదికాదు. అందరూ శాకాహారులయినప్పటికీ అందులోనూ రెండు రకాలుండేవారు. ఉప్పు, కారం ఏమీ వేయకుండా రుచిలేకుండా వుండే భోజనం ఒకటి. అలాంటి అభ్యంతారాలేమీ లేకుండామామూలుగా ఉండే భోజనం ఇంకొకటి. ఎవరి కిష్టమైందివారు తీసుకోవచ్చు. కాని గాంధీజీ అందర్నీ ఎవరెవరికి ఏదియిష్టమైనదీ మొదటేఅడిగి వారివారినియమాలను నిలబెట్టుకొన్నారా లేదా అని గమనిస్తుండేవారు. నన్ను అడిగినప్పుడు ఈ రుచీపచీ లేని మొదటి రకం భోజనం సరిపడదనీ, ఒక్క ముద్దయినా గొంతులోదిగదనీచెప్పేశాను. అక్కడి రెండో భోజనంకూడా నాకుసరిపడక వారంలో నాలుగురోజులుమాత్రం ఫినిక్స్‌లో అదేతింటూ మిగతామూడురోజులూ దర్బాన్‌కి వెళ్ళి భోంచేస్తుండేవాడిని.

ఒకరోజున ఆశ్రమంలోని ఆహారమంటే విసుగుపుట్టి కొందరు బాపూజీకి తెలియకుండా దర్బాన్‌నుంచి, నేతిపూరీలు, పకోడీలు, మిఠాయీలూ తెప్పించుకొనిదొంగతనంగాతిన్నారు. ఈ సంగతి బాపూజీకి ఎవ్వరూ చెప్ప కూడదని అనుకున్నప్పటికీ దేవదాస్ గాంధి మాత్రం ఆ తప్పును దాచలేక తన అపరాధాన్ని గాంధీజీకి తెలియజేశాడు. గాంధీజీ సాయంత్రం ప్రార్థనానంతరం వారినందరిని అడిగారు "నాకు తెలియకుండా మీరంతా బయటినుంచి తెప్పించుకొని తిన్నారట నిజమేనా? అని. కాని ఒక్కడూ ఒప్పుకోలేదు. దానితో బాపూజీమనస్సు విచలితమైపోయింది. వెంటనే"దీనిలోమీ తప్పేముంది నాలోనే పరిపూర్ణమైన సత్యంలేదు. అందుకనే మీరంతా నిజంచెప్పటానికి సందేహిస్తున్నారు. తప్పునాదే"అని గబగబా లెంపలువాయించుకోవటం మొదలుపెట్టాడు ఆ మహానాయకుడు. వెంటనే భూమి ప్రకంపించినట్లు, ఆకాశం బ్రద్దలయినట్లు అయింది. అందరూ వణకిపోయి తమ తప్పిదాన్నిఒప్పుకున్నారు."ఆకలిరుచియెరుగదు" అన్నట్లు నిజమైన ఆకలియుంటే ఆరోగ్యకరమైన చప్పిడి ఆహారంకూడా రుచిగానే ఉంటుందని తర్వాత తెలుసుకున్నాము.

1948 జనవరి 29వ తేదీరాత్రి (నిర్యాణమునకు క్రిందటిరోజురాత్రి)9-15గంటలు అయిన తర్వాత మహాత్ముడు రోజంతా కార్యభారంతో శ్రమపడి యున్నందున పడుకోడానికి లేచాడు. సాధారణంగా రోజూ పడుకునేముందు (ఆ వయస్సులోకూడా) ఆయన చేసే వ్యాయామం విషయమై మనుమరాండ్రిద్దరు జ్ఞాపకంచేసారు.

"సరే! మీరు చెప్పారుగా. చేస్తాను" అని మనుమరాండ్ర భుజాలపై చేతులు ఆన్చి (బార్ పై చేసే జిమ్నాస్టిక్స్ వలె) తన శరీరాన్ని మూడుసార్లు చేతులపైకి ఎత్తాడు. ఆయనవిధిగా ప్రతిరోజూ వేళప్రకారం మర్దన చేయించుకొని స్నానం చేశేవాడు. రాత్రి పరుండబోయే టప్పుడు యెవరైనా ప్రేమపాత్రులు వచ్చి కాళ్ళుచేతులు పట్టుతానంటే అవకాశం ఇచ్చేవాడు. ఆసమయం లో వాళ్ళతో ఆయన చమత్కారంగా మాట్లాడుతూ అమూల్యోపదేశాలు చేసేవాడు. 29వ తేదీరాత్రి తనను చూడవచ్చిన ఆశ్రమవాసినితో మాట్లాడుతూ ఆమె ఆరోగ్యం సరిగాలేదని మనసారా రామనామాన్ని జపించినట్లయితే ఆమె జబ్బుపడి ఉండేది కాదని ఆయన హెచ్చరించాడు అయితే దానికి విశ్వాసమనేది వుండాలని కూడా ఆయనఅన్నాడు. అప్పుడప్పుడు "మీవి వట్టి బలహీనపుశరీరాలే" తనశరీరారోగ్యమును గురించి చెప్పుతూ ఆశ్రమవాసులైన యువతులను హెచ్చరిస్తూఉండేవారు. మహానాయకుడుగా ఉండి ఆ వయస్సులో నిరంతర విశిష్ట కార్యదీక్షలో నిమగ్నుడై ఉండి కాలనియమం తప్పకుండా పనులు నెరవేరుస్తూ కూడా ప్రకృతి సూత్రాలను అనుసరించుచు ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన్న వ్యక్తి ఆయన ఒక్కడే మనకు కనుబడుచున్నాడు. మహానాయకులుగా పరిగణింపబడే వారిలో చాలమంది అనారోగ్యముతోనే బాధపడుచు జీవితమును గడిపారు. ఇదే ఆయనలో యుండే గొప్పగుణాలలో ఒకటి.

ఆయన ఆదర్శమైన ప్రకృతి జీవనవేత్త ప్రకృతిజీవనసాధనలలోఅత్యంత సునిశితశక్తిగల మౌనము, ధ్యానము, ఉపవాసము, సత్యము, అహింస, ప్రకృతిచికిత్స, ఫలాహారము, నడక వ్యాయామములద్వారా ఆయన తన శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక బలాలను అద్భుతంగా పెంపొందించుకొని మనకు కూడా మార్గమును చూపించినాడు. ఆమార్గంలో నడువ గలిగితే మనము కూడా అట్టి శక్తిని పొంద గల్గుతాము ఒకప్పుడు ఆయన కూడ మనవలె బలహీనమైన మనిషి. మనంకూడ ప్రకృతి సూత్రాలను అనుసరిస్తే అంతబలవంతులం ఎందుకుకాలేము! అందరూ అట్లాకావాలనే ఆయనఆశయం.

ఆయనతనకొరకు ఏమందూ ఉపయోగపరచుటకు ఒప్పుకొనేవాడుకాడు కాని మందు వైద్యులు పోరుపెడుతూనే ఉండేవాళ్ళు. అయినా ఆయన ఆమాటలో లొంగేవాడుకాదు. ఒకమారు మాత్రం వాళ్ళఒత్తిడిమూలాన్న ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. తన స్నేహితులలో ఎవరికైనా అవసరం వస్తే ప్రకృతివైద్యం చెయ్యమని ఆయన సలహా ఇచ్చేవారు. ఆయన, సర్ స్టాఫర్డు క్రిప్స్ ఇండియాకు వచ్చినపుడును, వల్లభాయిపటేలుకు జబ్బుచేసినపుడును ఈసలహాఇచ్చి అనుసరింపచేసారు జబ్బుపరిస్థితిలో నున్న తనకుమారునికి మందువైద్యులసలహాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేసి భగవంతునిమీద భారంవేసి తొట్టివైద్యం చేయించి నయముచేసుకొన్నారు. తన కుటుంబములో ఒకరు రోగముచే బాధపడుతున్న సమయంలోమందువైద్యులు, మాంసాహారంఇస్తేనే వారు బ్రతుకుతారు అన్న సందర్భంలోకూడా ఆయన ఆమాటవినకుండా మాంసాహారం తిని ప్రాణంనిలుపుకొనేకంటేమరణిస్తేనేమేలని వాదించి ఒకప్పుడు తనమాట నెగ్గించు కున్నాడు. మాంసాహారం తీసికోకుండానే వారు ఆరోగ్యం పొందారు. టీకాలు, మందులు, ఇంజక్షనులు వీటి యొక్క భావివిషాద ఫలితాలను ఆయన బాగా తెలుసుకొన్నాడు. ప్రకృతి లోని సహజ పాంచభౌతిక శక్తులయందలి అద్భుతగుణమును గ్రహించినాడు. ఈవిషయాల మీద అనేక ప్రకృతివైద్య గ్రంథాలు చదివి ఆరోగ్యమార్గ బోధిని అనే

గ్రంథమును రచించినాడు. చావంటేభయమెందుకు? దైవశక్తి నీతిధర్మము ఆత్మసంయమము-జన్మని గ్రహము. ఇలాంటిగ్రంథాలను, వ్యాసములను అనేకసమస్యలమీద ఎన్నింటినో ఆయన వ్రాసాడు.

మహాత్ముని అవసానదశలో ఆయనభక్తురాలు డాక్టరు సుశీలానయ్యార్ భరత్‌పూర్ (మహాత్మదీయసంస్థానం) లో ఉండి పోయింది. శాంతిసద్భావాల ప్రచారం నిమిత్తం బాపూజీ ఆమెను అక్కడకు పంపాడు. టెలిఫోనులో పిలుపు అందగానే డాక్టరుభార్గవా వచ్చి విపత్కరపరిస్థితులలో ఉపయోగమయ్యే మందులపెట్టికోసం దబదబా వెతకటంమొదలుబెట్టాడు. ఈపెట్టెలో "ఎడ్రినాలిన్" అనే అమూల్యఔషధం ఉండేది. కాని తనప్రాణాన్ని రక్షించడానికైనా నిషిద్ధమైన ఇట్టి ఔషధాలను వాడవద్దని బాపూజీ అనేక సార్లు చెప్పినందువల్ల ఆ అన్వేషనను విరమించవలసిందని ఆయనను కోరాను. ఏళ్ళుగడచినకొలదీ ఆయనరామనామాన్నే అచంచలంగా విశ్వసించేవాడు. ఇటీవల ఆయన నిరశన దీక్ష వహించినపుడు కూడా భౌతిక విజ్ఞానం ఎంతపరిమిత మైనదో చెబుతూ 'ఏకాంశేన స్థితోజగత్' అన్న గీతావాక్యానికి మరొక అర్థమేమున్నది. అని ఆయన ప్రశ్నించాడు. శ్రీ ఘనశ్యామదాసు బిర్లాతో మాట్లాడుతూ రామనామప్రభావాన్ని నాజీవితంలోనే నేను నిరూపించలేక పోయిన పక్షంలో, నామరణంతో అది అంతరించిపోతుంది అన్నాడాయన. చివరకు ఆమందుల పెట్టెలో ఎడ్రినాలిన్ దొరకనేలేదు. డాక్టరు సుశీల ఎక్కడో కొద్దిగా సంపాదించిన ఆ అమూల్యఔషధమును కాస్తా బాపూజీ నవఖాళీలోనే పారేసివచ్చాడు. ఉత్తరాలకువచ్చే గుండుసూదులను సైతము భద్రంగా దాచే ఆ మహామహునికి మందులంటే అంతనిర్లక్ష్యం.

ఈవిషయాలను ఆయన కార్యదర్శి ప్యారీలాలు ఈమధ్యనే హరిజన్ పత్రికలో వ్రాసాడు.

ఆయనకు ప్రకృతి వైద్యం మీద యుండే నమ్మకం అచంచలమైంది. కాని మందువైద్యులు ఆయననుఅనేక విధాల పెడమార్గముల పెట్టాలని ప్రయత్నించేవారు అందువల్ల ప్రకృతివైద్య సేవకొరకు ఆయన చేయదలచిన సేవ మందగింప చేయబడ్డది. అయినా ఆయన అవకాశం చిక్కగానే ప్రకృతివైద్యసేవతో తనజీవితంలోని ఆఖరు దశను గడిపి శాంతిగా జీవిద్దామను కొన్నాడు. కాని ఈశ్వరోద్దేశమ వేరైనది. ఇప్పుడు ఆయన ఆశయసిద్ధికి భౌతికముగా పాటుబడ వలసిన బాధ్యత మనఅందరిపైనా ఉన్నది. సూక్ష్మశరీరంలోయున్న ఆయన మనకు అన్నివిధాలా బలము ఇస్తూనేఉంటాడు.

విప్లవకారుడైన గాంధీజీయొక్క బాంబుప్రయోగాలు

ఆటంబాంబుకు పోటీగా విప్లవకారుడైన మహాత్ముడు అంతకంటెశక్తివంతమైనబాంబును కనిపెట్టి అనేకచోట్ల వాటిని ప్రయోగించాడు. ఆయనదానికి ఆత్మీయ బాంబుఅని పేరుపెట్టారు. అయితే నేటిశాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిన ఆటంబాంబుకున్నూ ఆయన కనిపెట్టిన ఆత్మీయబాంబుకున్నూ హస్తిమశకాంతర భేదమున్నది. నేటి శాస్త్రజ్ఞుల ఆటంబాంబు సుక్షేత్రాలను ఊసరక్షేత్రాలుగా మారుస్తుంది. కాని యీఆయన ఆత్మీయ బాంబు ఊసర క్షేత్రాలను కూడా సుక్షేత్రాలుగా మారుస్తుంది. అదీ తేడా. ఆయన అనేకచోట్ల తనబాంబులను ప్రయోగించి ఊసరక్షేత్రాలను సుక్షేత్రాలుగా మార్చారు. అందుకొన్ని రసవత్తర ఘట్టాలను శ్రీస్వామీ భవానీ దయాల్ సన్యాసీగారు తనఆత్మకథలో చిత్రించారు. వాటిని షంకా ప్రకటించింది. వానినే ఈక్రింద ప్రచురిస్తున్నాను.

వానినిబట్టి ఆబాంబుయొక్కపస దానిని కనిపెట్టిన విప్లవ కారుని జన్మ సార్థకత మనకు బాగా విశద మౌతుంది. అత్మీయ బాంబు ప్రయోగింప బడిన వాతావరణాన్ని అచటి మానవప్రాణు లు సుక్షేత్రాలుగా మార్చబడిన ఘట్టాలను పాఠకులు శ్రద్ధగా గమనించాలని కోరుచున్నాను.

దక్షిణాఫ్రికాలో, 1914 జనవరిలో జైలు నుంచి విడుదలయిన తర్వాత నేను నాభార్యతో ఫినిక్స్ ఆశ్రమానికి వచ్చి తాను అచట నడుపు చున్న "ఇండియన్ ఒపినియన్" పత్రికకు హిందీభాషాశాఖా సంపాదకునిగా పనిచేయాలని ప్రిటోరియానుంచి గాంధీజీ నాకు ఉత్తరం వ్రా శారు. దీనికిముందే నేను ఓడదిగి గాంధీజీని దర్శించటానికి ఫినిక్స్ వెళ్ళినప్పుడు నాకు ఆ ఋష్యాశ్రమములో కొన్ని రోజులుండాలన్న కోర్కెకలిగినప్పటికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనందున నాకోర్కె అపుడు పూర్తికాలేదు. ఇప్పుడు గాంధీజీయే నన్నురమ్మని ఉత్తరంవ్రాసే టప్పటికి నాసంతోషానికి అంతులేక పోయింది. వెంటనే నేను నాభార్య, కుమారునితో ఫినిక్స్ ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాను. జబ్బుతోనున్న నా భార్య ఆరోగ్యం అచట బాపూజీవల్ల 'బా'వల్ల బాగా అభివృద్ధి అయింది.

ఒకనాటి సంగతి. సత్యాగ్రహం పూర్తి అయినతర్వాత కొందరు ఆంగ్లేయులు ఆశ్రమా నికి వచ్చి గాంధీజీతో భారతీయ సమస్యా విష యమై చర్చిస్తున్నారు. బయట నిశ్శబ్దం. లోపల గంభీర రాజనైతిక చర్చ. ఇలాంటి సమయంలో మాకుర్రవాడు రామ్‌దత్తు ఆడుతూ, ఆడుతూ కిందపడి దెబ్బతిన్నాడు. వెంటనే బిగ్గరగా ఏడుస్తూ నాదగ్గరకూరాక తల్లిదగ్గరకూరాక సరా సరిబాపూజీదగ్గరకు పరుగెత్తుకొనివెళ్ళి ఆయనని కావలించుకొన్నాడు. ఆపేడుపుతోఅక్కడిచర్చ లన్నీఆపివేయవలసి వచ్చాయి. జగ్‌రాణి కుర్ర వాణ్ణి తీసుకొని వెళ్దామని వచ్చేటప్పటికి గాంధీజీ కుర్రవానిని భుజంమీద వాలవేసుకొని, అతన్ని ఓదారుస్తూ గదిలో అటూ, యిటూ తిరుగు తున్నారు. గాంధీజీ స్థానే ఆ పరిస్థితులలో నేను ఉన్నట్లయితే అక్కడి చర్చల నన్నీ చెడగొట్టి నందుకు కుర్రవాణ్ణీ, ఆ విధంగా అశ్రద్ధగా పిల్ల వానిని వదిలినందుకు జగ్‌రాణీని కోప్పడివుండే వాణ్ణి. అక్కడేవున్నది మనకూ, గాంధీజీకి భేదం. భారత ప్రవాసి భవిష్యత్తును బాగుచేయాలన్న దృష్టితో మొదలుపెట్టిన ఆ చర్చను అక్కడే ఆపివేసి ఒక పక్క కుర్రవాణ్ణి ఓదారుస్తూ యింకో పక్క గంభీర యోచనలో మునిగి పోయారు గాంధీజీ. ఇలాంటి సంఘటనలే మా చేత గాంధీజీని "బాపూజీ" అనీ, "పితాజీ" అని పిలిపించేట్లుచేశాయి.

నేను హిందీ "ఇండియన్ ఒపినియన్"కి సంపాదకునిగా ఫినిక్స్ చేరుకున్నానని ముందే చెప్పాను. 1913 నాటి చివరి సత్యాగ్రహంలో తమిళులు చూపెట్టిన త్యాగానికి, వారికి గౌర వంగా గాంధీజీ అరవంలోకూడా "ఇండియన్ ఒపినియన్"వెలువడేటట్లు చేశారు. భాగల్ పూరీ లోని "ఆర్యావర్త"మనే మాసపత్రికకు సహాయ సంపాదకునిగా పనిచేసి వుండటం మూలాన నాకు మంచి అనుభవమున్నదని గర్వపడ్డాను. కాని ఫినిక్స్‌లో "ఇండియన్ ఒపినియన్" సంపాదక గోష్ఠిలో చేరినతర్వాత తెలుసుకున్నాను, పత్రికా సంపాదకత్వమంటే ఏమిటో, దానిలో ఎంత కష్టముందో ఆనాడే తెలిసివచ్చింది. ఆ దృష్టితో నన్ను నేను చూచుకొని ఆ కళలో నాకు ఏమీ ప్రవేశమేలేదని తెలుసుకున్నాను. గాంధీజీవద్దా, పోలక్ మహాశయునివద్దా తర్వాత నేను నేర్చుకున్న ఆనాటి సంపాదకత్వం, నా తర్వాత జీవితంలో చాల సహాయకారి అయింది.

ఎంతో కష్టపడి, నా బుద్ధినంతా ప్రదర్శించి వ్యాసాన్ని తయారుచేసి బాపూజీకి చూపెట్టేవాడిని. కాని నా ప్రయత్నమంతా వ్యర్థం అయిపోయేది; దాంట్లో ఏదో తప్పు కనిపెట్టి మళ్ళీ వ్రాయమని బలవంత పెట్టేవారు బాపూజీ ఒకసారి జనరల్ స్మట్సు ప్రవర్తనను గురించీ, సాలమన్ కమీషన్‌ని గురించీ, ఒక సంపాదకీయం వ్రాయమన్నారు. నేను రాత్రంతా కూర్చుని ఒక పెద్ద వ్యాసం వ్రాశాను. కాని బాపూజీకి దాన్ని చూపెట్టే సరికి ఆయన చిరునవ్వునవ్వి ఈ విధంగా చెప్పారు. "వ్యాసమైతే నీవు చాలకష్టపడి వ్రాశావు. కాని అంతా వ్యర్థమయిపోయింది. దీన్ని ఇండియన్ ఒపినియన్‌లో ప్రచురించటానికి వీలు లేదు. శబ్దాడంబరంతో పడిపోయి వ్యాసంలోని భావాలన్నీ సామాన్య హిందీపాఠకునికి అర్థంకాని భాషలో వ్రాశావు నీవు. కొద్దిమాటలతో ఎక్కువభావాన్ని తెలియచేయటంలోనేవుంది రచనాకౌశలమంతా, అనవసరమైనమాట ఒకటి ఉపయోగించావా, నీ కలాన్ని దురుపయోగం చేస్తున్నావన్నమాట. చెప్పదలచుకున్న దానిని, సరళమైన భాషలో, అందరికీ అర్థమయ్యేటట్టు తెలియచేయి, శబ్దాలంకారాలతో దాన్ని కప్పివేయవద్దు.

రెండోమాట. ఈవ్యాసంలో జనరల్ స్మట్సుని గురించి వ్రాసిన విధంగా ఆయన ఎదుటనే నీవు చెప్పగలవా? ఒకవేళ చెప్పగలనన్నా అదిశిష్టాచారానికి విరుద్ధమయినది. లేదు చెప్పలేనన్నావా, యిలా వ్రాయటానికి అధికారం యిచ్చింది ఎవ్వరు నీకు? జనసముదాయాన్నీ దానిహితాన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ఒకనిని నీవు విమర్శించేటప్పుడు ఆమనిషి నీ ఎదుటనే వున్నట్లుగా భావించి, అప్పుడు నీవు అతనితో ఎలాంటి భాషలో మాట్లాడుతావో, ఆభాషనే వుపయోగించు. ఆవ్యాసంలో, అంతకన్న ఒక్కమాటైనా ఎక్కువగా వాడడానికి నీకుహక్కు లేదు. ఒకని వ్యక్తిత్వమూ, ప్రవర్తనా, అభిప్రాయాలూ, నీకు విరుద్ధంగా వున్నా, జనసముదాయానికి, దాని క్షేమానికి అవి అడ్డు రాకపోతే అతన్ని గురించిగానీ, అతని ప్రవర్తనను గురించిగానీ, అభిప్రాయాలను గురించిగానీ విమర్శించటం తగనిపని. ప్రజల క్షేమానికి భంగకరంగా ప్రవర్తించే వారిని విమర్శించదలచుకున్నావా, తీవ్రంగా విమర్శించు. నీకు పూర్తి అధికారముంది దానికి" అని. ఈ సదుపదేశమే తర్వాత నాకు చాలా సహాయపడింది.

ఇతిహాసప్రసిద్ధమైనఇండియన్ ఒపినియన్ పత్రికకు సంపాదకుడ నన్న గౌరవంతో మొదలుపెట్టాను నా పనిని. ఆశ్రమ వాసులలో చాలామంది హిందీ, ఇంగ్లీషు, గుజరాతీ, తమిళ్ పత్రికలకు కంపోజిటర్లుగా పని చేస్తుండేవారు. కాని నేను మాత్రం కుర్చీనుంచి కదిలేవాణ్ణి కాను. ఒకరోజున బాపూజీ వచ్చి నీవు కూడా 'కంపోజ్ చేయటం నేర్చుకో' అని రోజుకు రెండు ఘంటలు ఆ పని కూడా అప్పచెప్పారు.

మరుసటి రోజునుంచి కొన్ని ఘంటలు సంపాదకునిగా కొన్ని ఘంటలు కంపోజిటరుగా పనిచేస్తుండేవాడిని. దానికిముందు ముద్రణాయంత్రం అంతా 'స్టీమ్ ఇంజన్' ద్వారా పనిచేసేది. కాని బాపూజీ ఇంజన్‌కి స్వస్తిచెప్పించి ఒక పొడుగాటి కర్రను ఇంజనుకి తగిలించి ఇద్దరు మనుష్యులు చెరో ప్రక్క నిలుచుని చేతితో తిప్పాలని ఒక కొత్తబాధను తీసుకొని వచ్చారు. రోజూ ఒక గంటసేపుబాపూజీయే తిప్పేవారు. అది ఆరోగ్యంకొరకట. అలసట లేకుండా ఆ విధంగా ఆయనతో సరిగా ఎవ్వరూ తిప్పలేక పోయేవారు. ఆ ఒక్క గంటలో రెండుమూడు చేతులు మారేవి. నేను చాలరోజులవరకూ దానిదగ్గరకే పోకుండా ఆబాధనుంచి తప్పించు-

కుంటూ వచ్చాను. కాని ఒకరోజున బాపూజీయే నన్ను "భవానీ దయాళ్" అని పిలిచారు. నేను వినీ విననట్లుగా కూర్చున్నాను. అక్కడి యువకులకు నేనంటే ఒక విధమైన గౌరవం. అందు కని అందులో ఒకడు నా బదులుగా బాపూజీ దగ్గరకు పరుగెత్తుకొని వెళ్ళాడు. ఆయన నవ్వుతూ ఆ వచ్చిన వానితో 'నీవేనా భవానీ దయాళంటే' అని అడిగే సరికి అతనికి హడలెత్తి సిగ్గుపడ్తూ తిరిగి వెళ్ళిపోయాడు. తప్పని సరిగా నేను వెళ్ళవలసి వచ్చింది. గాంధీజీ ఒక పక్కనా, నేను యింకో పక్కనా తిప్పటం మొదలు పెట్టాం. అయిదు నిమిషాలు తిప్పానో లేదో అలసట వచ్చేసింది నాకు. బాపూజీ దయతో 'అలసిపోయావు కదూ!' అన్నారు. కాని నా దౌర్బల్యాన్ని చూపెట్టుకో కూడదని 'లేద' ని నేను తిప్పటం మొదలుపెట్టాను. ఇంకో అయిదు నిముషాలలో పూర్తిగా అలసిపోయిన నన్ను చూచి గాంధీజీ యివ్వాళటికి చాలులే, వెళ్లు అని పంపించేశారు. ఈ విధంగా పినిక్సులో సంపాదకుడినుంచి కంపోజిటర్‌గా, కంపోజిటర్‌నుంచి పని మనిషిగా ప్రమోషన్ అయిందినాకు.

నాకు సి. యఫ్ ఆండ్రూస్‌తో పరిచయమైనది మొట్ట మొదట పినిక్సులోనే. ఆయనని మొదట కలుసుకొని మాట్లాడినప్పుడే తెలుసుకున్నాను. ఆయన సామాన్య పాదరీలవంటి వాడు కాడనీ, పేదల పెన్నిధి అనీ భారతదేశపు పూజారి అనీ.

ఆంగ్లేయుల అన్యాయాలనీ, అత్యాచారాలనీ చూచి నాకు ఆజాతి అంటేనే ఒక విధమైన ద్వేషమేర్పడింది. కాని ఈ సాధువు నాలోని ఆ దుర్భావనను పూర్తిగా మాపివేశారు. నిజమే. ఏ జాతిలోనూ మనం అందర్నీ మంచి వారుగాగానీ, లేక అందర్నీ చెడ్డవారుగాగానీ చూడలేం.

హిరణ్యకశిపుడు పుట్టినచోటనే ప్రహ్లాదుడు పుట్టలేదా? రావణుడు జన్మించిన లంకలోనే విభీషణుడూ జన్మించలేదా? కంసునిజన్మస్థానమైన మధురయే కృష్ణుని జన్మస్థానం కాలేదా? అలాగే ఏ ఇంగ్లండు దేశపు తెల్లవారు నేటాల్ భారతీయులపట్ల అమానుషంగా, అత్యాచారంగా ప్రవర్తించారో ఆఇంగ్లండు దేశమే ప్రవాస భారతీయుల సేవాశుశ్రూషలకై ఆండ్రూస్‌లాంటి పవిత్ర హృదయుని పంపింది.

ఆ రోజుల్లో దక్షిణాఫ్రికాలోని ఆంగ్ల పత్రికలన్నీ ఆండ్రూస్‌ని తీవ్రంగా విమర్శించేవి. పరిహాసం చేస్తుండేవి. డర్బానులో ఆండ్రూస్ ఓడ దిగిరాగానే ఎదురుగా భారతీయుల గుంపు కనపడింది. పోలక్‌తో పరిచయమైన తర్వాత ఆండ్రూస్ 'గాంధీజీ ఎక్కడ?' అని అడిగారు. కూలివాని లాగానే సామాన్య దుస్తులలో పక్కనే నిలుచునివున్న గాంధీజీ "నేనే గాంధీని" అని ముందుకి వచ్చారు. వెంటనే ఆండ్రూస్ మహాశయుడు బాపూజీ పాదాలను స్పృశించి, కళ్ళకద్దుకుని భారతీయ శిష్టాచార ప్రకారం రెండు చేతుల్తోనూ నమస్కారం చేశారు. దీనితో అగ్ని పర్వతం పగిలినంతయింది. ఆఫ్రికాలో ఆంగ్ల పత్రికాలోకంలో ఒక పెద్ద తుపాను లేచింది. ప్రపంచంలోని ఆంగ్లజాతినంతా పురికొల్పుతూ పత్రికలన్నీ యీ విధంగా వ్రాయటం మొదలు పెట్టాయి. "క్రైస్తవుల ధర్మగురువైన రెవరెండు మహాశయులు నల్లవాడైన గాంధీ కాళ్ళమీదపడి,గాంధీపాదధూళిని శ్రద్ధాభక్తులతో తనతలను ధరించారు" అని.

కాని ఆండ్రూస్ ఈ విమర్శనలను లెక్క చేయలేదు. ఆయన గాంధీజీలో తనప్రభువు 'క్రీస్తు'నుచూడగలిగారు. ఒకరోజునడర్బాన్‌లోని ఒకచర్చిలో మాట్లాడటానికిపోతూ ఆండ్రూస్ గాంధీజీనికూడా తనతోబాటే తీసుకొనివెళ్ళారు.

కాని గాంధీజీ హిందువవటం మూలాన ఆయనను చర్చిలోపలకు రానీయలేదు ఎవ్వరూ. క్రైస్తవులలోకూడా యిలాంటి జాతిద్వేషా లుండటంచూచి చాలాకష్టంకలిగింది ఆండ్రూసు మహాశయునికి. అక్కడమాట్లాడుతూ ఆయన వారినందర్నీ విమర్శిస్తూ ఈవిధంగా చెప్పారు, "దక్షిణాఫ్రికాలోని చర్చిలన్నింటిలోనూ, తిరిగి కాగడాబట్టి వెతికినా నేను క్రీస్తుదేవుని ఎక్కడా చూడలేకపోయాను. కాని ఒక్కచోట దొరి కారు నాకు నా ప్రభువు. ఎక్కడనో తెలుసా? ప్రభువుపేరకట్టిన ఈ చర్చిలో కాదు. క్రైస్తవు లమనిచెప్పుకొనే ఈ ఆంగ్లజాతిలోకాదు. నాకు ఆయనదొరికినది ఇక్కడిభారతీయ సత్యాగ్రహు ల మహత్తర సమరంలో వారి సత్యాహింసల సందేశంలో, వారి త్యాగంలో, బలిదానంలో వారినాయకునిలో"అని.కృష్ణపరమాత్మనినిష్కా మకర్మ, బుద్ధదేవుని సత్యమూ, సంయమమూ, అహింసా, క్రీస్తుదేవుని కరుణ, క్షమ మూర్తీ భవించిన ఈ మహాపురుషుని తర్వాత భారత దేశం దీనబంధు అని తగినరీతిగా సత్కరించింది."

గాంధీజీ సత్యాగ్రహము, సిరశనవ్రతం లేక ఉపవాసం అనే బాంబులనుకూడా కనిపెట్టి సాత్విక నిరోధసమరంలో ఆఫ్రికాలోను, ఇండి యాలోను అనేకమార్లు ప్రయోగించాడు. సవ్య సాచివైన ఆయన వానిప్రయోగములో ఎన్న డూ అపజయంపొందలేదు. ఈ సంగతి లోకాని కంతటికి తెలిసినదే. ఈబాంబుల పరిశోధనలో శ్రీ కృష్ణజన్మస్థానము ఆయనకుచాలా సహాయ కారిగాయుండి అవకాశాన్నీశక్తినీ ప్రసాదించేది. ఆయన కనిపెట్టిన ఈ బాంబులను తయారుచేసి ప్రయోగించడంలోఆయన ప్రతిభవుండగాఆయన అనుచరులు కొద్దికొద్దిగా నేర్చుకున్నారేగాని అందులో ఎవరూసమర్థులైనట్లు కనుబడుటలేదు. ఈ క్రొత్తరకంబాంబుల ప్రయోగంలో మనం ఇంకా నూతన పరిశోధనలుచేసి అనుభవం సంపా దించవలసియున్నది.

మహాత్ముడు, మహాభక్తుడు. ధర్మజీవి. ప్రకృతిజీవనవేత్త.ఆయనపవిత్రచరిత్రమనకుపారా యణగ్రంథము. ఆయన సమకాలికులుగా ఉండు టకు భాగ్యముకలిగిన మనము ఆయన ఆదేశము లను ఆచరణలో పెట్టగలిగితే ధన్యులమౌతాము. ఆయన సర్వజ్ఞపీఠాధిపతి. అందుకు తార్కాణం ఆయననిర్మాణకార్యక్రమమూ,సాధనసంపత్తూలే. కొల్లాయిగట్టినఆయనమితవ్యయమునకు, ఆరోగ్య సాధనకు, నిరాడంబరజీవనమునకు, పీడితప్రజా నీకసేవకు మూర్తీభవించిన ఆదర్శపురుషుడు. ఆయన ప్రతివిషయములోను భగవంతుని ఆజ్ఞ పైనే ఆధారపడి యుండేవాడు. ఢిల్లీలో శాంతి స్థాపింప బడిన పిమ్మట ఫిబ్రవరినెలలో ఈశ్వ రాజ్ఞ అయితే ఆయన వార్ధా వెళ్ళగలనని తన సన్నిహితులతో చెప్పెనట. అప్పుడేఅపరనారదు లైన మనపత్రికా విలేఖరులు ఈవిషయాన్ని అందుకుని తేదీకూడ నిర్ధారణ చేసి పత్రికల కెక్కించారు. "ఈశ్వరాజ్ఞ అయితే" అన్న ముక్కనుమాత్రం ఎగుర కొట్టేశారు ఈమహా మహులు. ఇదేమహాత్మునికి గిట్టనిపని.

జనవరి 29 వ తేదీ సాయంత్రం ప్రార్థ నలు ముగిసిన తర్వాత ప్రార్థనసమావేశంనుంచి ఒకవ్యక్తి పరుగుపరుగున వచ్చి గాంధీజీని" 2 వ తేదీన మీరు వార్ధా వెళ్తారుగా! మీ ఆటో గ్రాఫ్ను ఇవ్వండి"అని అడిగాడు."ఆరోజున నేను వర్ధావెళ్తానని ఎవరన్నారు" అన్నాడు గాంధీజీ పత్రికలు ప్రకటించాయి అన్నాడు అతడు. గాంధీజీ నవ్వి"గాంధీవర్ధావెళ్తాడనిపత్రికలలోనేను కూడా చదివాను. కాని ఆగాంధిఎవడో నాకు తెలియదు"అన్నారు.

మహాత్ముని ప్రబోధములు

మనము దుర్మార్గము చేయుటలో పోటీపడి రాక్షసులమై అధఃపతితులము ఎందుకు కావాలి? సన్మార్గావలంబనలో పోటీపడి దేవతలమై ఎందుకు అభివృద్ధి కాకూడదు? దుర్మార్గమునకు ప్రతిగా దుర్మార్గముచేయుట పరిష్కార మార్గంకాదు. రెండుతప్పులు ఒకఒప్పుకానేరదు. ఇట్టివి, పరిస్థితులను ఇంకను విషమింపచేయును. సన్మార్గములో నడచుచు దుర్మార్గమును ధైర్యముతో ఎదుర్కొనుచు దుర్మార్గుని మనస్సును దైవీశక్తితో మంచిమార్గములోనికి మార్చవలెను. మనకందరకును తండ్రియైన భగవానుడే శిక్షించుటకును, రక్షించుటకును సమర్థతగలవాడు. ఆయనే అందులకర్హుడు. అందులకర్హతలేని మనకు ఆయనను ప్రార్థించుటవరకే బాధ్యతగలదు. పూర్వము రాక్షసులవల్ల దేవతలకు, ఋషులకు కష్టములు వచ్చినపుడు వారు రాక్షసులకు ప్రతీకారముగ రాక్షసకృత్యములే చేయక భగవానుని ప్రార్థించుచుండెడివారు అపుడు భగవానుడు దుష్టశిక్షణకు శిష్టరక్షణకు పూనుకొనెడివాడు. వారిమార్గమునే మనమును అనుసరించవలెను. అహింసయే ఉత్తముల ధర్మమార్గము. ఏ యుగములోనైనను ప్రకృతియొక్క గమనము ఇటులనేయుండును. మనము భగవానుని ప్రార్థించుటకు, నిగ్రహము, శాంతి గల్గియుండుటకు, కావలసిన ఆరోగ్యమును ధర్మబలమును సంపాదించవలెను. ఈనాడు చాలమందిలో ఈ శక్తులే లోపించియున్నవి. ఎప్పటికైనను దుర్మార్గము నశించి సన్మార్గము జయించి శాంతి స్థాపింపబడును.

వ్యాధినివారణకన్న నిరోధమే తేలిక.

వ్యాధికి అజ్ఞానమే మూలకారణము.

నీవ్యాధిని నీవే సులభముగ ప్రకృతి శక్తులతో కుదుర్చుకొనగలవు కాని మందులవల్లను వైద్యులవల్లను అది బహు వ్యయప్రయాసలతో తాత్కాలికముగ కుదురవచ్చును. అసలు కుదురకపోవచ్చునుకూడ.

శుభ్రమైన గృహాన్నిమించిన వైద్యశాల ఆరోగ్యాశ్రమముగాని "దేహ, బాహ్య" ప్రకృతికి మించిన వైద్యుడుగాని లేరు.

విశాల ప్రకృతి రంగమును ప్రశాంత గృహమును మించిన పాఠశాలలు వేరే లేవు. పూజ్యులైన తల్లిదండ్రులను మించిన గురుదేవులును, సోదరీసోదరులను మించిన ప్రియ స్నేహితులును వేరే ఎవరునూ లేరు.

బాహ్యప్రకృతిలోను అంతఃప్రకృతిలోను భగవానుని దర్శించగల్గువాడే నిజమైన జ్ఞాని, భక్తుడు.

కర్తవ్యపాలనము చేయుచు న్యాయమైన హక్కుల కాపాడుకొనుటకొరకు ప్రయత్నించని మానవులే బానిసలు. వారే జీవన్మృతులు.

ప్రజలు తమ కర్తవ్యాలను మరచిపోయి హక్కులకోసం ఎగబడితే ఛిద్రం, అశాంతి అక్కడ తాండవిస్తాయి.

ఇతరులను హింసించి బ్రతుకుటకంటె ఆత్మహత్యచేసికొని మరణించుట అనేకరెట్లు మేలు.

కామవాంఛ పోనిదే భగవత్ప్రాప్తి దుర్లభము.

మానవసేవ, మాధవసేవ ఈ రెండూనా మతములో ఉత్తమ ఆదర్శ సాధనలు. ప్రపంచములోని జీవులనందరను ఎవరైతే భగవత్ స్వరూపులని నమ్మి మనసారా ప్రేమించి హృదయములో ఆలింగనముచేసికొన సమర్థతగలిగియుందురో వారి హృదయములలోనే భగవానుడు ప్రకాశించగలడు.

ధీరపురుషునకు పాపభీతి యుండునేగాని ఇక ఏ ఇతరమైన భీతియు నుండదు.

మహాత్ముడు ఇట్టి అనేక అమూల్య భావాలను సత్యంతో మేళవింపచేసి మనకు ప్రసాదించిన సిద్ధహస్తుడు. ఆ సత్యాలనన్నింటినీ మనము తెలిసికొని పాలించవలెను. ఆయన ఆత్మసాక్షాత్కారంకొరకు ఆయన నిర్యాణము చెందిన సమయమగు సాయంకాలం అయిదు గంటలపదిహేడు నిముషములపుడు కనీసము అయిదు నిముషములు మనము ప్రతిరోజూ ప్రార్థనలు చేయవలెను. ప్రార్థన అనగా బాహ్యాబంధములకు దూరమై ఆత్మసాక్షాత్కారమును అమృతత్వమును పొందుటకు అవకాశమును కలుగ చేసికొనుటే. తద్వారా మనలోనున్న దుర్గుణములు నశించి దైవీశక్తి పెంపొంది ప్రపంచ శాంతికి మనము సహాయపడగల్గుదుము.

ఆయన యేర్పరచిన నిర్మాణకార్యక్రమములోని అన్నిశాఖల యందును అభిమానము గల్గి అందు ప్రత్యేకాభిమానము గల కొన్ని శాఖలను తీసికొని అందుకొరకు మనయావచ్ఛక్తిని వినియోగించి కృషిచేసిజీవితమును సుఖముగా గడువవలెను. గాంధీజీ దివ్యసంస్మృతికి మనము ముఖ్యముగా చేయవలసినవి ఈసాధనలే. అపుడే ఆయన కలలు గనిన రామరాజ్యం మనకు సిద్ధించును.

నిర్మాణ కార్యక్రమ శాఖలు

1. మతసఖ్యత. 2. అస్పృశ్యతానివారణ 3. మద్యపాననిషేధము 4. ఖద్దరు 5. కుటీర పరిశ్రమలు 6. గ్రామపారిశుధ్యం 7. మూల విద్య 8. వయోజనవిద్య 9. మహిళోద్ధరణ 10. ప్రజారోగ్యము 11. దేశీయ భాషలు 12. జాతీయభాష 13. ఆర్థిక సమానత్వము.

వీటిల్లో ప్రథమముగా అవసరమైనది, ప్రజారోగ్యము. ఆరోగ్యంలేకుంటే బలముశాంతి ఉండవు' అవిలేనినాడు మనము దేనినీ సాధించ లేము. కాన ప్రజారోగ్యము కొరకు దేశమందెల్లెడల అవశ్యకముగ ఆరోగ్య పరిచారక కేంద్రములను ప్రకృతి చికిత్సా ఆశ్రమములను నెలకొల్పి ప్రజలు ఆరోగ్యము, బలము, నిగ్రహము శాంతి పొందగల్గునట్లు సహాయపడవలసి యున్నది.

ప్రజారోగ్యము – మహాత్ముని నిర్వచనము

ఆరోగ్యనియమాలు తెలియక అజ్ఞానాంధకారములో పడివుండడంవల్లనే ప్రజలలో అనేకమంది తరచుగా వ్యాధిగ్రస్తులు కావడం మృతిచెందడం సంభవిస్తుంటుంది. దైహిక మానసిక ఆరోగ్యాలు పరస్పరాధీనాలు.

ప్రజలలో సాధారణ ఆరోగ్యసూత్రాలను విరివిగా ప్రచారంచేసి వారు ఆచరణలో పెట్టేట్లు కృషిచెయ్యాలి.

ఉపసంహారము

అవతారపురుషుడగు మహాత్ముడు ప్రపంచశాంతి కొరకు అన్వేషించి మన సాధన కొరకు మార్గముచూపిపోయిన అనేకసాధనలను నిర్మాణకార్యక్రమములో సంఘటితచేసియున్నారు. ఈ కర్తవ్యమునకు వెంటనే పూనుకొని ఆయన ఆత్మశాంతికిని శక్తిని మనకు పరమపిత అనుగ్రహించుగాక.

మన హృదయాంతరాళాల్లో నివసించి మనబుద్ధి వృత్తులను సత్కార్యాచరణకు పురిగొల్పుచు బాపూజీనికూడా తనలో ఐక్యంచేసికొన్న అవిద్యా పాపాది భర్జకమగు ఆత్మారాముని దివ్యతేజస్సును, మన బుద్ధివృత్తులను ఇంకను పురిగొల్పుటకుగాను హృదయపు సుగంధపుష్పములను, కంటి క్రొన్నీటి ముత్యాల కానుకలను సమర్పించి సంఘటితాంజలితో ధ్యానించి తరింతము.

ఓమ్ శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

మసూచికము (గాంధీజీ రచన)

అంటువ్యాధుల కన్నింటికి ఒకటే మూల కారణము. అంటువ్యాధులలో మశూచికము ముఖ్యమైనది; గాన దాని చికిత్సనుగురించి చర్చింతము.

మశూచికమనిన మనకు భయము. దానిని గురించి మనకు దురభిప్రాయము గలదు. భారతీయులు కొందఱు దేవత అని జాతరచేసెదరు. ఇందితర వ్యాధులవలెనే ప్రేగులలో పురీషము నిలిచిపోయి రక్తము విషీకరణమైనపుడు దానిని చర్మముద్వారా వెలువరింప దేహప్రకృతి ప్రచండమైన ప్రయత్నము జఱుపును. అదే మశూచికము. అది అంటువ్యాధియే యగుచో రోగినిముట్టుకొనిన ప్రతివారికి యీ వ్యాధి రావలసినదే గదా! ఇట్లుజరుగుటలేదు. కొద్దిగా జాగ్రత్తపడినయెడల రోగిని ముట్టుకొనినను భయము లేదు. కాని మశూచికము అనారోగ్యస్థితిలో నుండువారికి సోకును. అందువల్ల మశూచికము ఒక ప్రదేశములో బట్టి అనేకులకువచ్చుచుండును. కాననే మశూచికమనిన అంటువ్యాధి యనియు, దానికందఱును టీకాలు వేసికొనిన మశూచికము రాకుండుననియు దురభిప్రాయ లగుచున్నారు. మశూచికపు రోగి దేహమునుండివచ్చిన చీము ఆవు పొదుగులో చొప్పించి, ఆ యావు దేహమున బయలుదేరిన చీము మానవదేహమున చొప్పించుటయే టీకాలువేయుటయగుచున్నది. ప్రారంభమున ఒకసారి టీకాలు వేసిన మానవజీవితమున కంతకును సరిపోవునని రి. టీకాలువేసిన వారికి సయితము మశూచికము తగులుటవలన కొంతకాలమున కొకతూరి టీకాలు వేయవలయునను సిద్ధాంతము బయలుదేరెను. ఇక నిప్పుడో మశూచికము బయలుదేరినచోట నున్నవారు టీకాలున్నవారైనను సరే టీకాలు వేయించుకొని తీరవలసినదే. అట్లనేక సారులు సయితము టీకాలు వేయించుకొనినవారు గలరు. మనకాలములో మిక్కిలిదుర్మార్గమైన వానిలో టీకాలొకటి. వానిని ప్రపంచములోని అడవి జాతివారు సయితము వేయించుకొనుట కిష్టపడరు అది బహుమోటుపని. కాని ననుగమించువారు యిష్టమైనవారికే గాక పీనల్‌కోడు సహాయమున యిష్టముకాని వారికి సయితము బలవంతముగా వేయించుచున్నారు. టీకాలు వేయించుకొనని వారు శిక్షింపబడుచున్నారు. టీకాలు పురాతనముకాదు. మరి 120వ సంవత్సరములో ప్రారంభమైనది. ఈ కొలదికాలములోనే టీకాలు వేసికొనిన వ్యాధి రాకుండునను దురభిప్రాయమునకు లోనైరి. టీకాలు లేకున్న మాత్రమున మశూచికము వచ్చునని చెప్పజాలువా రెవ్వరును లేరు. టీకాలు లేనివారనేకులు మశూచికమునకు లొంగుటలేదు. టీకాలు లేకున్న వ్యాధి వచ్చునని చెప్పువారిలో టీకాలు వేసిన వ్యాధి రాకుండునని జెప్పువారును లేరు. టీకాలు మిక్కిలి మురికిపనియైయున్నది. మానవదేహములోనికి జొప్పించు టీకాలరసిఆవు సంబంధమైనదే గాక మశూచక రోగి సంబంధమైనదియును అయియున్నది. సామాన్య మానవుడిది వినివాంతి జేసుకొనును. దానిని చేతితో తాకిన చెయ్యి కుంకుడుకాయ వేసి కడుగుకొనవలసినదే దానిని తినుట యనిన మిక్కిలి అసహ్యమును చిరాకును గలుగుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొను వారిలో దీనిని తినిన యట్లే యగుచున్నదని గ్రహించిన వారెందరున్నారు? కొన్ని వ్యాధులలో నోటితో తిన్నదాని కన్న

క్తములోనికి ఇంజెక్షను చేసిన ఔషధము త్వరగా దేహములోనికి జేరునని తెలిసినవా రనేక ఉన్నారు. నోటితో తినుటకును, ఇంజెక్షనుకును భేదమేమనిన నోటితో తినిన నాలస్యముగాను ఇంజెక్షనులో త్వరగాను ఔషధము రక్తమునందు జేరిపోవును. ఇంత తెలిసియు టీకాలనిన మనకు భయమని పించుటలేదు. పిరికివా రనేక శూరులు చత్తురని బాగుగా చెప్పబడినది. తాము చత్తుమనియు మశూచికమువలన వికృత రూపము వచ్చునని యు భీతినొందువారే యీటీకాలకు లోనగుచున్నారు. టీకాలు వేయించుకొనుట మత విరుద్ధమును, నీతిదూరమును నని తలంపకుండ జాలము. మాంసభక్షకులు సయితము చచ్చిన జంతువుర క్తమును త్రాగుట యనిన భీతి నొందెదరు. అయిన టీకాలనిన నోరు లేని జంతువుల ను హింసించి వాని యొక్క రక్తమును పానము జేయుట కాక మరేమి? ఇట్టి దుర్మార్గమైన కార్యమునకు లోనగుటకన్న పాపభీతి గలవా రెవ్వరైనను ఇంకను వేయిరెట్లు మశూచికవ్యాధి ననుభవించుటయే శ్రేష్టతరమైనది. చివరకు చచ్చినను మంచిదే.

ఇంగ్లాండులో తెలివిగలవా రనేకులుచేరిటీకాలవలనిదుష్పలితములను శోధించిటీకాలనుమాన వలయునను సంఘములుగాబయలుదేరిరి. ఈ సంఘసభ్యులు టీకాలపై బహిరంగమైనదాడిసలిపిరి. కొందరిందుకు శిక్షింపబడిరి. ఈ క్రిందికారణములచే వారు టీకాలు వలదనుచున్నారు.

౧ టీకారసము తయారుచేయుటలో నోరు లేని అనేక ఆవులు, దూడలు బాధ నొందుచున్నవి. ఒకవేళలాభము కలిగినను ఆజంతువుల నిట్టిబాధలకులోబఱుపరాదు. (అదిమతవిరుద్ధము)

౨ టీకాలువేసిన మంచికలుగుటకు బదులు, ఇంకను వ్యాధులనుc గలిగించుచున్నది. దాని ప్రవేశానంతర మనేక వ్యాధులు తల సూపినవని టీకా అనుయాయులే ఒప్పుకొనుచున్నారు.

3 ఎవరి దేహము నుండి టీకారసము తీయబడినదో వాని దేహమునందున్న ఇతరవ్యాధి సూక్ష్మజీవులును ఆటీకా రసము నందుండును.

౪ టీకాల వేసికొనిన వారికి మశూచికము రాదని హామీ యేమియులేదు. టీకాల సిద్ధాంతము గనిపెట్టిన జెన్నరు వైద్యుడు ఒక చేతిపై ఒకటీకా వేసిన వ్యాధి రాదనిచెప్పెను. అది తప్పుటచే రెండుచేతుల పైనను వేయసాగిరి. అదియును ఉపకారికాక పోవుటచే రెండుచేతుల పైనను ఒకచోట కాక యింకా ఎక్కువటీకాలు ఏడు సంవత్సరముల కొకతూరి వేయవలయునని రి. తరువాత మూడుసంవత్సరములకే తిరిగి వేయవలయుననిరి! దీనివలన వైద్యవిశారదులకే యిందు గట్టినమ్మకము లేదని తేలుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొననివారికి మశూచికము రాకుండుట లేదని వెనుక నే చెప్పితిమి. మశూచికముతగిలిన అందఱకును టీకాలు లేక పోయియేగాదు.

౫ టీకా రసమే మురికి. మురికి మురికిచేc బోవునని యెచ్చటను లేదు.

ఈ సంఘము వారీ పై అభిప్రాయములవంటి అనేక సత్య వాదనలతో అధిక సంఖ్యగల ప్రజాభిప్రాయమును ప్రోగుచేసిరి. ఒక పట్టణములో అధిక సంఖ్యాకులు టీకాలు వేయించుకొనమని దిరుగబడిరి. అట్లయ్యు వారికి మశూచికము వ్యాపింపలేదనిలెక్కలవలన దేలుచున్నది. దీనికంతకు మూలకారణ మేమనిన:- ఈటీకాలు మానిన, దానికొరకైయేర్పడిన డాక్టరులపొట్టలు నిండవు. ఈభయమున అంధులై ప్రజలకుజరుగు అపకారమునువారుగణింపగలుగుటలేదు దానివలనయీఅమానుషమైన దురలవాటుఅంతరించుట

లేదు. ఎట్లయినను టీకాలు వేయరాదను వైద్యు లును గలరు. వారికిందలి అపకారములు పూర్తిగాఁ దెలియవచ్చినవి.

టీకాలయందలి అపకారమును గ్రహించి దానిని మనస్ఫూర్తిగా నిరాకరింప దలచినవారు శాసనమువలన గలిగిన ఎట్టి నష్టములకైనను, శిక్షలకైనను నోర్వ ధైర్యము గలిగి యుండవల యును. తాము నమ్మిన సత్యమును నిలుపు కొనుటకై ప్రపంచమునంతకును ఎదురుదిరిగి ఒంటరిగానుండి యైనను తాము నమ్మిన దానిని సమర్థింపవలయును. ఆరోగ్యము కాపనే కార ణమున టీకాలు వలదను వారాశాస్త్రమును పూర్తిగా నభ్యసించి తాము చెప్పిన దాని నందరచేతను ఒప్పించుటకై వారికి నచ్చజెప్పఁ గలిగి యుండవలయును. వారెస యాచరింపఁ జేయ గ లి గి యుం డ వ ల యు ను. ఈ విషయమై పూ ర్తి గా దెలియని వారును, సర్కారుపెట్టు బాధల భరించు సాహసములేని వారును, సర్కారు శాసనముల ననుగమింప వలయును. తమ చుట్టు నున్న ప్రపంచమువారి భావము ననుసరించి నడుచుచుండవలయును.

టీకాలు వలదనువారు నా ఆరోగ్యా దర్శ గ్రంథమునందు వ్రాయబడిన ఆరోగ్య నియమములన్నియు ననుసరించి తీరవలయును. దాని వలన మశూచికమేకాక యితర వ్యాధు లను గలిగించు సూక్ష్మజీవులను నిరోధించుశక్తి దేహమునకు గలుగును. దాన మశూచికము, యితరవ్యాధులనుండి రక్షింపబడుదురు. టీకాలు వద్దని ఒకవంక జెప్పుచు తమ దురభ్యాసములను తగ్గించుకొనజాలనిచో వారు ప్రపంచము ఎదుట సత్యమును సిద్ధాంతము చేయ జాలరు. తీరా మశూచికము వచ్చిన తరువాత దినమునకు 3 తూరులు తడిగుడ్డ కట్లు కట్టుట మిక్కిలి శ్రేష్ట మైన చికిత్స. దాన జ్వరముతగ్గును. పుండ్లు త్వరగామానిపోవును. అపుడుపుండ్లపై నూనెలు, తైలములు రాయఁబనిలేదు. సాధ్యమైన ఒకటి, రెండు చోట్ల మట్టి పట్టీలు వేయవలయును. అన్నము, తేలిక పండ్లు మాత్రమే పథ్యము. ఖర్జూర, సీమబాదం మొదలగునట్టి ఘన పదా ర్థములు మానవలయును. సామాన్యముగా ఒక వారము లోపలనే తడిగుడ్డ కట్టుటవలన పుండ్లు మానసారంభించును. మశూచియొడల యింకను తత్వములో విషమున్నదని యర్థము. మశూచిక మనిన భయము గలుగరాదు. మరి దేహము నందలి విషమును బహిష్కరించుటకై ప్రకృతి చేయు గట్టిప్రయత్నమే యీ మశూచికమని గ్రహింప వలయును. అది విషమును బహిష్క రించి, ఆరోగ్యమును నిలుపగలదు.

మశూచికము తగిలినతరువాత కొంత కాలమువరకు రోగి బలహీనముగా నుండును. ఇంకను కొన్ని యితర వ్యాధులచే బాధపడును. ఇవి మశూచిక ఫలితము కాక దానిని నివా రించుటకై వాడిన మందులఫలితమే. ఇట్లే జ్వర ములకు వాడిన క్వైనావలన చెవుడువచ్చును. చివరకు క్వినిసమ్ అను స్థితికివచ్చును. సుఖ వ్యాధులలో పాదరసము వాడుక అనేక యితర వ్యాధుల కాకరమగుచున్నది. మలబద్ధకమునకు వాడిన మందులవలన మూలవ్యాధి వంటివి గలుగుచున్నవి. ఆరోగ్య నియమానుసరణము వలన రోగముయొక్క మూలకారణమును తీసి వేయుటయే సత్యమైన వ్యాధి నివారక పద్ధతి. అధికవ్యయమువలన తయారై అధిక గుణతర ముగా గాన్పించిన భస్మములు సయితము ఫలి తమునందపకారులే. అవి మొదట కొంత ఉప కారముచేసినను కామజ్వరమును గలిగించి ఆరోగ్యమును నాశనపరచును.

బొబ్బలుపోయి పుండ్లుపడిన తరువాత ఆలివ్ నూనె రాచి ప్రతిదినము స్నానము చేయు చుండిన ఆ పుండ్లు రాలిపోవును. తరువాత క్రమ ముగామచ్చలు సయితము పోయి దేహమునకు సహజమగు కాంతియు, వర్ణమును గలుగును.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0
ఫ్రోధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరువిషతుల్యము	0 6 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అశుభపానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట-ముక్కు-పొడుం	0 4 0
కల్లుమంత సారాపీప	0 4 0
జౌషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0

టీకాలన నేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
బాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాలనాటకము	0 1 0

ఆరోగ్య విషయక గ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగములు కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు 2భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలనీతి	0 8 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము—కామేచ్ఛ	0 3 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

ఆరోగ్యసూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సావర్ణనము 1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7,భా॥లు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంతానహీనచికిత్స	1 6 0
రక్తపరీక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ఉపవాసచికిత్స	0 8 0
కనీనికానిదానము	8 0 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలింతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము—ఉపన్యాసములు

నీతిధర్మము (గాంధీజీ)	0 4 0
హరిజనోద్ధరణము	0 6 0
మహాయోగము	0 14 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23,24, 27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
29 సంపుటం (1947 సం)	వెల	4 8 0

ప్యాకింగు, వీ. పి., పోస్టేజీఖర్చులు అదనము.

ఆంగ్ల గ్రంధముల పట్టికకు వ్రాయుడు

అన్నిగ్రంధములు దొరకుచోటు:—ప్రకృతివైద్యపుస్తకశాల, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్. బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam M. Sc., at the Andhra grandhalaya press. Edited and published by
Dr P. Venkatramayya. prakruthi Karyalaya Trust Bezwada; P. I. C. No K9.

ప్రకృతి చికిత్సావేత్తయగు గాంధి మహాత్ముని మరణము

భారతసుపుత్రుఁడూ, ప్రపంచాదర్శమూర్తియూ, ప్రకృతిదేవియొక్క అనుచరుఁడూ, అగు మహాత్మాగాంధియొక్క ఆకస్మిక మరణమునకై అనుతాపాశ్రుధారలు:—

మహాత్మా! మమ్ములనందరిని దుఃఖ సాగరమున ముంచి, మరణించితివా? అథవా మమ్ములను పరీక్షించుటకై మా భౌతిక నేత్రముల నుండి మరుగైనావా? నూటఇరువదైదు సంవత్సరములు బ్రదుకుదు నని చెప్పియుండిన వాగ్దానమును వెనుదీసికొంటివా?

ప్రకృతిదేవియొక్క శాసనముల పాలించుటకై, పలుమారు ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులను పరిశీలన పరీక్షలతో పెనుగులాడి సత్యముఁను కనుగొంటివి. మానవకోటి ప్రకృతిసిద్ధాంతములనే, అవలంబించి అనిష్టదాయకములగు, ఔషధములనూ, ఆస్పత్రులను మానినగాని ఆరోగ్యమును దర్శింపజాలరని జాటినావు. నెలలుకొలది ఫలభక్షణములను గ్రహించి వాటిమహత్తును వివరించినావు. జీవితములో 15మార్లు ఉపవాసమును ఆచరించి అందలి ఆరోగ్యదాయకమగు మార్గములను జూపినావు. మరి తన్మూలమున అద్భుతకార్యములను సాధించినావు. పాశ్చాత్య దేశములలోని ప్రకృతి చికిత్సావేత్తలగు అడాల్ఫుజస్టు, డా॥కెల్లాగ్, డా॥సీప్, లూయిస్, కూనె మొదలగువారి స్వాభావిక చికిత్సామార్గములను అవలంబించి, అనుభవించి, తత్సిద్ధాంతములు సత్య, సనాతన, సదాచార, స్వాభావిక మార్గములని చాటుటకై "ఆరోగ్యాదర్శమను" ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమును లోకమునకు ప్రసాదించితివి. ప్రకృతి పద్ధతులను దేశమంతటనూ వ్యాపింపజేయుటకై పూనాసమీపమున ప్రకృతి చికిత్సాలయమును తెఱువ ప్రయత్నములు జేసితివి.

మహాత్మా! నీ పవిత్ర జీవితము, భారత దేశీయులకేగాక, ప్రపంచమందలి మానవకోటికి ఆదర్శదాయకముగ నిలచినది. నీజీవితమును ప్రకృతిసిద్ధాంతములతో నడిపితివి. యావత్ జీవితమును పరుల ఉద్ధరణకై ధారబోసితివి. ప్రకృతి జీవితమును—అవలంబించినఁగాని మానవకోటిలో ఆరోగ్యముగాని, ఆర్థికస్థితిగాని, ఆయుర్వృద్ధిగాని, లేదని చాటిన మహామూర్తివి. నీవు మమ్ములను వదలినది దుఃఖదాయికము.

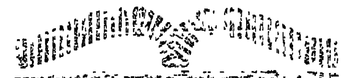
నీ పవిత్రమగు పాంచభౌతిక దేహము ప్రకృతిమాతలో లీనమైనది. ఆ పవిత్రదేవి యగు—ప్రకృతిమాత, నిన్ను మరొకరూపమున నవచైతన్యమగు దేహధారణతో పునరుద్భవింప జేయుగాక!

ప్రకృతి చికిత్సకులందరు, నీకై శోకించినారు. నేను నీ మరణసమయమునుండి 5 దినములు సంపూర్ణ ఉపవాసములు చేసినదియె కాక, నీయొక్క మరణ స్మరణార్థముగ, ఆ మరణాంతమువఱకు ఏకభుక్తమును నడుపుచు నీ సిద్ధాంతములను ప్రకటించి ప్రచురించుటకై సంకల్పించుకొన్నాను. నా సంకల్పములు నెరవేరుటకై సదా భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

యం. ఆర్య మూర్తి

—విషయ సూచిక—

సంపాదకీయము	64
గాంధీ మహాత్మా! జోహారులు	64
గాంధీ మహాత్ముని సాధన సంపత్తి	65
,, జ్ఞాన సంపత్తి	66
,, నిర్యాణము	68
మహాత్మాగాంధీజీ స్మారక సభ	80
గాంధీమహాత్ముని కొన్ని ఉత్తమ పురుష లక్షణములు	81
మరణశాసనము (గాంధీజీ)	91
ప్రకృతి చికిత్సావేత్తయగు గాంధీమహాత్ముని మరణము	93



దాంపత్య [illegible]
సౌఖ్యము [illegible]
[illegible] సుఖమయముగా [illegible]
[illegible] పద్ధతులు [illegible]
గలసిన [illegible] స్త్రీ
[illegible] స్పష్టముగాను [illegible]
ఈ గ్రంథమందు సులభశైలిలో
వివరింపబడినవి. సంసారాలు
చేస్తూయున్నవారికేగాక సంసా
రమును చేయుటకు సిద్ధముగా
నున్న ప్రతియువతీయువకునకు
ఈ పుస్తకములో తెలిసికో
దగిన విషయములు అనేకము
[illegible] దాంపత్య ధర్మ [illegible]
[illegible]
[illegible] ఈ గ్రంథం [illegible]
[illegible] సంసారములలో
అనేక [illegible]
[illegible] శాంతిని
ప్రసాదిస్తుంది.



[illegible]ఖసంసారము

[illegible]

వెల 4-8-0
పోస్టేజీ 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc., at Andhra Grandhalaya Press,
[illegible]ited and Published by: Dr P. Venkatramayya, Prakruthi Karyalayo Trust Bezwada. P. I. C. No. 9.


45

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4	8	0
సౌధప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	0	4	0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0	2	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్త్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగమేల కలుగును	0	14	0
ప్రకృతివైద్యం	0	4	0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు	0	5	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
బాలనీతి	0	8	0
శిశుమాతల శోక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
పురుటాలు	0	1	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1. భాగము	1	8	0
2. భాగము	1	4	0
3. భాగము	1	8	0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
వైద్యవిప్లవము	0	8	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ప్రాణాయామము	1	4	0
ధాత్రీ - సాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	4	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0

వేదాంతము _ ఇతరములు

నీతిధర్మము	0	4	
హరివాసరము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
మహర్షి జీవిత కథామృతము 1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	2	0	0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రు 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రు 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము రు 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రు 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక. సంవత్సర చందా 4-8-0.

సంపుటము 31) జనవరి 1949 (సంచిక 1

సంపాదకీయములు

స్వవిషయములు:—

ప్రకృతికి ఈసంచికతో 31 వ సంపుటము ఆరంభ మగుచున్నది. ఇంతవరకు తమ ఔదార్యము తోను అభిమానముతోను పత్రికను నిర్విఘ్నముగా ప్రచురింప మాకుతోడుపడిన చందాదారులకును విలేఖరులకును మా ధన్యవాదములు. వచ్చేసంవత్సరము గూడ వారి ఆయురారోగ్యముల అభి వృద్ధికి భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాము. వారికి కావలసిన ఆయురారోగ్యశాస్త్రములను వ్యాపింప జేయ మాశక్తి కొలది ప్రయత్నించెదము.

మాకు నిరుటి సంవత్సరము చాల నిరుత్సాహకరముగ ఉండెను. పత్రికయొక్క ముద్ర ణాదికముల వెలలు చాలా పెరిగినవి. చందాదారులసంఖ్యగూడ పెరిగినచో పత్రికవలన నష్టము వచ్చేదికాదు. ఇప్పటివలెనే ముందుగూడా పరిస్థితులు యిలాగే ఉండేయెడల పత్రికను సాగింప జాల మేమోననే భయము కలుగుచున్నది.

తెలుగు దేశమున యెన్నోచోటుల క్రొత్త చికిత్సాలయములు వెలయుచున్నవి. ఎంతోమంది ప్రకృతివైద్యమును వృత్తిగా స్వీకరించుచున్నారు. వారందరును యీ పత్రికను అభిమానించి క్రొత్త చందాదారులను చేర్చుటకు తోడుపడే యెడల మాపని తేలికయగును. చందాదారులలో గూడా మన పత్రికయొక్క అభ్యుదయమును కోరువారెందరో గలరు- వారుగూడా తమతీరిక కాలములో కనీసము ముగ్గురు చందాదారుల చొప్పున చేరిస్తే గూడా మాపని తేలిక అవుతుంది. వారికి యీ పని అంతకష్టము కాజాలదుగూడ.

ఈసంవత్సరము బిడ్డల పోషణాదికములను గురించిన వ్యాసములను గూడా విరివిగా ప్రచు రించెదము. ఇంకను యెన్నోరోగాలకు వివరముగా చికిత్సలను ప్రచురించెదము. మానసిక శాస్త్ర మునకు సంబంధించిన వ్యాసాలు గూడా ఉండును. చందాదారులు వారు చెల్లించిన ధనానికి మించిన ప్రతిఫలమే పొందగలరు.

ప్రకృతి ఆశ్రమములు

హిందూదేశమందలి అన్ని ప్రాంతములలోకెల్లను ఆంధ్రరాష్ట్రమునందే ప్రకృతిఆశ్రమము లు, ప్రకృతివైద్యము బహుళముగా వ్యాపించియున్న విషయము చాలమంది గుర్తించియే యున్నారు. ఈఉద్యమమునందు ముందంజవేసిన ఆంధ్రులే అఖిల భారతదేశమునకు ఆదర్శమార్గమును చూపుటకు అర్హులై యున్నారని చెప్పగల్గుటకు మనము ఆనందపడవలెను. మనయొక్క గౌరవమును నిలబెట్టు కొనుటకును, అభివృద్ధిచేసి ఇతరులకు మార్గదర్శకముగా నుండుటకును మనము ఆదర్శవంతమైన ప్రకృతి ఆశ్రమముల ననేకములను స్థాపించి వానివలన కలిగిన లోకశ్రేయోదాయకమైన ఫలితము

లనుప్రజాబాహుళ్యమునకు వెల్లడించి దేశాభ్యుదయమునకు సాయపడవలసియున్నది. ఇట్టికార్యములకు ఉదారులైన దాతలు, సాధనాపరులైన సేవకులు అత్యవసరము. ఆదర్శమునకు కట్టుబడి సాధన చేయగల సేవకులమీదనే ఆశ్రమాభివృద్ధి తద్వారా లోకశ్రేయస్సు ఆధారపడియుండును. ప్రకృతివైద్యము జాతిక్షేమమునకు అన్నివిధముల సహాయపడునట్టి వైద్యము.

ఇట్టి వైద్యమును వ్యాపింపజేయుట కాధారమగు ఆశ్రమములను స్థాపించి వానిని తమ సప్తసంతానములలో ఉత్తమసంతానములుగ భావించి శ్రద్ధతో పోషించుచు పరమానందము పొంద నభిలషించు పుణ్యపురుషులలో శ్రీ డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావు గారొకరు. వారు సుప్రసిద్ధ హోమియోపతి, ప్రకృతివైద్యులు. శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస భక్తకోటిలోనివారు. వారి తల్లిదండ్రులు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతిజీవనవేత్తలు. ఉదార స్వభావముగల సంపన్నగృహస్థులు. వారి తండ్రిగారగు శ్రీ దువ్వూరి వీరభద్రయ్యగారు 1900 సంవత్సరములో జర్మనీలోని కూనేగారితో ఉత్తరప్రత్యుత్తరముల జరిపి సలహాపొంది తొట్టివైద్యముచేసి ఆరోగ్యభాగ్యమును సంపాదించియు, అనేకరోగులను నిరోగులుగచేసియు ఆనందపడిన సాధుపురుషులు. వారి మాతృదేవియు అనేకమంది స్త్రీలకు తొట్టివైద్యము చేయించి ఆరోగ్యవంతులుగ చేసిరి. ఆపుణ్యదంపతుల ఆశయ సిద్ధికిని, ఆత్మశాంతికిని అనువగు సత్కార్యమునుచేసి మాతాపితరుల ఋణమును తీర్చుకొనుటకై వారి కుమారుడగు శ్రీ డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు తూర్పుగోదావరిజిల్లా, రాజోలు తాలూకా, పాశర్లపూడి గ్రామములో వారికిగల నానావిధఫలవృక్షములతో విలసిల్లు పదియకరముల కొబ్బరితోటయందు ఆదర్శవంతమైన శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించుటకై పూనుకొని యున్నారు. చిత్తశుద్ధితో వారుచేయు సత్కార్యము మాకు ఆనందమును కలుగ చేసినది. ఈ ఆశ్రమమునకు వీరు త్వరలోనే "ట్రస్టు" దస్తావేజును వ్రాయించెదరని కోరుచున్నాము. ఆశ్రమ నిర్వహణకు, చాలకాలమునుండి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు మేనేజరుగ పనిచేయుచు ప్రకృతిఉద్యమసేవలో అన్నిరకముల అనుభవములను గడించిన శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ గారిని పంపుటకు ట్రస్టు కార్యదర్శియగు శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారును, మేమును వాగ్దాన మొసంగితిమి. శ్రీ రామకృష్ణారావుగారును ఆనందముతో అంగీకరించిరి. శ్రీ శర్మగారున్ను మా అందరితో సహకరించి, ఆశ్రమనిర్వహణచేయుటకు ఆప్యాయముగ అంగీకరించినారు. వారు 1949 జనవరి నెలనుండి ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టులో శలవు తీసికొని పాశర్లపూడి ప్రకృతిఆశ్రమములో స్థిరముగ నుండి రోగులకు చికిత్సలుచేయుటకును, విద్యార్థులకు వైద్యమునేర్పుటకును సిద్ధపడినారు.

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధమునకు ముందే జర్మనీ, అమెరికా, ఇంగ్లండు మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములకు వెళ్లి, అచటి ప్రకృతి ఆశ్రమముల దర్శించినట్టియు, ఉత్తర హిందూస్థానములో ప్రకృతి వైద్యమును ప్రథమమున ప్రచారము చేసినట్టియు ప్రఖ్యాత ప్రకృతి వైద్యులగు శ్రీ గంధం వెంకట కృష్ణారావుగారున్ను, శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారున్ను శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారున్ను ఆశ్రమ నిర్వహణలో శ్రీ శర్మగారికిసలహాల నిచ్చుచుందురని వినుచున్నాము. ఈ ఆశ్రమములో సామాన్యమును శాస్త్రీయమును అగు ప్రకృతిచికిత్స చేయబడును గాక. ఇట్టి అవకాశమును ముఖ్యముగా ఆంధ్రమహాజనులు వినియోగించుకొని ప్రోత్సహింతురని ఆశించుచున్నాము.

శ్రీ సీతారామావధూతగారు

ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికై లక్షరూప్యముల ఆస్తిని దానశాసనము వ్రాయించిరి

కృష్ణాజిల్లా విజయవాడ తాలూకా పడమట లంక గ్రామములోని ఆరోగ్యసదనమునకు సంబంధించిన భవంతులు, విద్యుత్ యంత్రము, ఛావి పరికరములు మొదలగు రు 1,00,000 విలువ గల ఆస్తిని ప్రజాభ్యుదయమునుగోరి ధర్మసంస్థగా యేర్పఱచి దస్తావేజును రిజిష్టరు చేయించిరి. తనకు తోడుగా డా. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య, 2 అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, 3 కొటూరి వెంకటసుబ్బారావు, 4 కొవ్వూరి సీతారామయ్య గార్లను ట్రస్టీలుగను, శ్రీ కాటూరు వెంకట సుబ్బారావుగారిని కార్యదర్శిగను యేర్పఱచిరి. ట్రస్టు భవనాదికమును ట్రస్టీల స్వాధీన పఱచిరి.

కృష్ణాజిల్లా, విజయవాడ తాలూకా, పడమట లంకలో శ్రీ అవనిగడ్డ వల్లభరాయుడు, మహాలక్ష్మమ్మగార్లకు 1884 సంవత్సరమున 11 మంది సంతానములో కడసారి ముద్దుబిడ్డగా శ్రీ సీతారామయ్య జన్మించెను.

అతని ఆరవ నెలలోనే అతని పినతల్లి మోడే వెంకటాచలమ్మ అతనిని తీసికొనిపోయి పెంచినది. ఆమె చిన్నతనములోనే వితంతువైనది. సంతులేనిది- భగవద్భక్తురాలు, వేదాంతవిచారవతి. తీర్థయాత్రలతో కాలము గడుపుచుండుట వలన ఆమె సీతారామయ్యను తన తోబుట్టువు అకుల వెంకటస్వామి యింట నుంచి తిరుగుచుండెను. శిశుపోషణభారమంతయు రెండవ పినతల్లియైన సీతమ్మపైనను, మేనత్తయైన వెంకమ్మపైనను బడెను. వారు అతనికి వేరతల్లులతో పాలు యిప్పించి ఎట్టెట్టో పెంచిరి.

సీతారామయ్య యొక్క చిన్నతన మంతయు బందరుకోటలోనే వెళ్ళిపోయినది. చదువు సంధ్యలు ఎక్కువగా అబ్బనూలేదు. అతడు పెద్దపరీక్షకు కూర్చొనలేదు. ఎన్ని శాస్త్రములు చదివినను పట్టుపడని భక్తి వైరాగ్యములు పూర్వజన్మసంస్కృతివలన వారికి పట్టుబడినవి.

అనేక కష్టములు పడి రంగావధూతగారివద్ద శుశ్రూష సంపాదించిరి. తరువాత అతని వైరాగ్యము ముదిరిపోయెను. బంధువర్గ మందరును పట్టుబట్టి అతనికి బలవంతమాఘుస్నానముగా వివాహముచేసిరి. అతడు తన నిశ్చయమును తెలుపుచునే బంధువుల బలవంతముపై వివాహమునకు ఒప్పుకొనిరి.

వివాహమువలన అతనివైరాగ్యము తగ్గలేదు సరిగదా మఱింత బలపడినది. ఇల్లు వదలి మౌనవ్రతముతో నదీతీరమునందును, లంకభూములలో రెల్లు తుప్పలలోను తిరుగుచుండెను. ఆ కాలములో ఎవరో పిలిచిపెట్టిన భోజనముతప్ప పడమటలంకకు వచ్చి ఇంటభోజనము చేసి యెరుగడు.

ఈడువచ్చిన అతనిభార్యయు అతని ఆజ్ఞ మేరకు లంకలోనే వుండి పూజా పునస్కారములందు కాలము గడుపుచుండెను.

ఇట్లు కొంత కాలము గడచిన తరువాత అతని అంతరాత్మ కర్మక్షేత్రమును నతనికి చూపినది. అతడు లోకమునందలి ఆ దివ్యాధులచే బాధపడుచున్న ప్రజలసేవకొరకై తన జీవితము నంకితము చేసికొనదలచెను. అతడు చిన్ననాట చదువు మానిన రోజులలో నేర్చుకొనిన ఆయుర్వేదము నాధారముచేసికొని వేరులు వెల్లంకు ఏరితెచ్చి ధర్మవైద్యము ప్రారంభించెను.

ఈ వైద్యమే క్రమ క్రమాభివృద్ధినొంది అతనికి కీర్తిప్రతిష్ఠలను గడించిపెట్టినది. కర్మక్షేత్రమున ప్రవేశించినదాది, భార్యను చేబడిసి,

ఆమె పోషణాదికము భరించుచుండెను. ఆరోజులలో నిరుపాధికులగుటవలన వారనేకఉపవాసములుకూడ చేయవలసివచ్చినట్లు, చరిత్రకారులు వ్రాయుచున్నారు.

పడమటలంకలో ఉన్న ఈధర్మచికిత్సాలయము అభివృద్ధిపొందియుండుటచూచి బెజవాడలో శ్రీమంతులుకొందరు రాజా రామమోహనరాయలపేరిట ఒకధర్మచికిత్సాలయము స్థాపించి,దానికి సీతారామయ్యసహాయము నర్థించిరి. వారు తాము చేర్చిపెట్టిన ఐదువందల రూపాయల విలువగల మందులతోసహా ఈరాత్రి చికిత్సాలయమున చేర్చి దానినెంతేని అభివృద్ధి పరచిరి.

క్రమాభివృద్ధి నొందుచున్న, ఈచికిత్సాలయమున అనేకవేలమంది చికిత్సను పొంది తమ రోగమునుండి విముక్తి పొందుచుండిరి.

ఇట్లుండ కొంతకాలమునకు చికిత్సాలయ స్థాపకులకును, మన సీతారామావధూతగారికిని మాటపట్టింపులు వచ్చినందున వీరాచికిత్సాలయమునుండి వీడిపోయి బెజవాడలో సాధనాశ్రమ ధర్మచికిత్సాలయమను పేరుతో వేరొక చికిత్సాలయమును స్థాపించి రోగులకు సేవచేయనారంభించిరి. తర్వాత దానికొకశాఖను పడమటలంకలో నిర్మించిరి. ఆతర్వాత ఆశాఖనే ప్రధానకార్యస్థానముగ చేసికొని తమ చికిత్సాలయమును ఇంకను అభివృద్ధి పరచిరి. దీనితో వీరికీర్తిప్రతిష్టలేగాక ఐశ్వర్యమును వృద్ధిపొందినవి.

ప్రకృతి చికిత్స అభిమానియగు నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారితో అవధూతగారికి పరిచయమేర్పడినది. వారి తోడ్పాటుతో మందులతో కుదరని కొన్నిరోగములు ప్రకృతి చికిత్సతో కుదురుట వారు చూచియుండిరి. తర్వాత క్రమక్రమముగా మందువైద్యముపై వారి అభిమానము సన్నగిల్లి ప్రకృతి వైద్యమున బ్రహ్మచర్యముతోనే, ఆమెసేవను స్వీకరించు విశ్వాసమేర్పడినది. అప్పటినుండియు, వారు రోగులకు ప్రకృతి వైద్యమునే బోధించి చేయించుచు విశేష ధనమును, కీర్తిని గడించిరి. ఈప్రకృతి చిత్రపటములగా ముద్రించిన భవనములను వారు నిర్మించి యిప్పటికి ఒక లక్ష రూపాయల ఆస్తిని చేర్చిపెట్టిరి.

జగత్ప్రసిద్ధిగాంచిన బెర్నార్డు మెక్ ఫెడెన్ వలెనే, వీరుకూడ తాము నిర్మించిన చికిత్సాలయము తాము జీవించియుండగానే సమరులగు వారికి స్వాధీనపరిచి, దానిఅభివృద్ధిని కన్నులార గాంచవలయునను మంచికోర్కెతో దానినిప్పుడు శాశ్వత ధర్మ సంస్థగా ఏర్పాటుచేసిరి.

సహజసాత్విక స్వభావులును, భక్తి వైరాగ్యముల కాటపట్టును, అగు అవధూతగారికి తెనుగుదేశములో ఎంతోమంది శిష్యులున్నారు. వారిని తండ్రిగానే భావించి పిలిచి ఆధ్యాత్మిక బోధనలను పొందుచున్నవారిలో ఎంతోమంది స్త్రీలుకూడా వున్నారు. ఇప్పుడు పేర్కొనబడిన ఆరోగ్యసదనమేకాకుండా ఈ క్రిందిధర్మసంస్థలు కూడవారిద్వారా నెలకొల్పబడినవి. వానిలో సోదరులతోచేరి నిర్మించినవియు, స్వయముగా స్థాపించినవియు కలవు. ధార్మికులచందాలు వసూలుచేసియును వానిని నిర్మించి, అందులో మొట్టమొదటిది పడమటలంకలోవున్న, సాధనాశ్రమము పేర్కొనతగినది. రెండవది శ్రీకోదండరామాలయము. మూడవది శ్రీ కోదండ రామధర్మసత్రము. ఈవిధముగా నిరుపాధికులుగా జీవితమారంభించిన సీతారామావధూతగారు వేలు, లక్షలు గడించుటయు, లోకమునందలి ఇతర శ్రీమంతులవలె దానిని తమ భోగభాగ్యాలకు వినియోగించుకోక లోకశ్రేయము కొరకై ప్రజాభ్యుదయమునుకోరి శాశ్వత ధర్మసంస

గా నిర్మించుట ఎంతయేని మెచ్చుకోదగియున్నది. చదువరుల నిమిత్తము శ్రీవారి స్వీయచరిత్రనుండి ఈక్రింది విషయములను పొందుపరచుచున్నాము.

"నేను కృష్ణానదీతీరమున పడమటలంక అను గ్రామములో తారణనామ సంవత్సరంలో అవనిగడ్డవారి వంశములో వల్లభరాయుడు, మహాలక్ష్మమ్మగార్ల పుత్రుండను. ఆరుమాసములప్పుడు పితతల్లి వెంకమ్మ బూదరు గొనిపోయి తల్లిదండ్రులయుండుట పెంచుచు తొమ్మిదవయేట విద్యాభ్యాసము చేయించెను. పదునాలుగేండ్లు వచ్చువరకు నాలవతరగతిలో చేరగలిగితిని. అంతట రంగావధూతలవారి దర్శనప్రాప్తి గల్గెను. వారి శుశ్రూష చేయుచు ఆరేండ్ల కాలము బందరునందే గడపితిని. తదుపరి పటమటలంక చేరితిని. కొంతకాలము మునిసిపల్ హైస్కూలులో చదివించిరి. అప్పటికే లోకసేవయందభిలాష కలిగి ధర్మవైద్యశాలను, ధర్మపుస్తక భాండాగారమును స్థాపించితిని. ఆవల ఆరేండ్లు మౌనవ్రతమునుపూని తీవ్రమైన వైరాగ్యము పూని కాలముగడపితిని. తదుపరి మౌనవ్రతమును చాలించి రామమోహన ఆయుర్వేద ధర్మవైద్యశాలను స్థాపించితిని. అభివృద్ధిపొందినపిదప ప్రకృతి వైద్యశాల అనబడు ఆరోగ్యసదనమును లక్ష రూప్యములు వెచ్చించి పటమటలంకలో నెలకొల్పితిని. క్రమముగ భగవంతునిదయవలన సదనము అభివృద్ధి చెందినది. దీనిక్రింద రెండు ఎకరముల తోట ఏర్పడినది. ఇటీవల పి.డబ్ల్యు.డి. వారు ఒక ఎకరము స్థలముకూడ ఒసంగియున్నారు. షుమారు వెయ్యిరూపాయిల విలువగల 'నేచురోపతి' పుస్తకభాండాగారమును, రెండు వేలరూప్యముల విలువగల సాధనసామగ్రియును. ఇరికెరము లను ఏర్పడగలిగినవి. ఇందు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞుల యున్నారు. "ప్రకృతిమాత" అను మాసపత్రిక యున్నది. వివిధవృత్తులు నిర్వహించు స్వానుభవజ్ఞులచే ధర్మపరివృత్తులనుగ జేయు సంకల్పముతో ఒక "టెక్నికల్" స్కూలును వ్యాయామశాలయు నున్న బీదల కుచితముగ సౌకర్యములు కల్పించుట కొరకు ఆయుర్వేద ధర్మవైద్యశాలయును, సదనములో సుఖప్రసవము కావించుటకు ప్రత్యేకమగువార్డులు ఏర్పరచుటకును, క్షయరోగులకు కావలసిన అద్దెలేని కొంతభూమినిసంపాదించి యుంచుట ప్రత్యేకవార్డులు కట్టుటకును, భౌతికముగా స్థూలశరీరమునకే గాక ఆధ్యాత్మికముగా సూక్ష్మశరీరమునకు మానసిక చికిత్స నడపుటకుగాను "తపోవన" మను పేర స్త్రీ పురుషులకు ప్రత్యేకముగా కొన్ని సాధన కుటీరములను ఏర్పరచి భక్తి, జ్ఞాన, యోగాభ్యాసములు సల్పుకొనుటకుగాను, భవనములను నిర్మించుటకొరకు సంకల్పమొకటి గలదు. ఇందునిమిత్తమై 5 ఎకరముల మాగాణి ప్రస్తుతము సాధకుల భోజన వసతులకుగాను ఏర్పాటు చేయబడినది. ఒక్కొక్క సాధన కుటీరమునకు రు 1000 అగును. 5 కుటీరముల ధార్మికులు వాగ్దానమొనర్చియున్నారు."

శ్రీ పరాత్పరుడు శ్రీ అవధూతగారికి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యముల నొసంగి ఈసంస్థనే కాకుండా ఇట్టివే ఇంకా ఎన్నో ధర్మసంస్థలను నిర్మించి, సాగించుటకు భగవానుని వేయి విధముల కీర్తించుచున్నాము.

ఆరోగ్య సదనము-పడమటలంక

పడమటలంకయందు శ్రీ సీతారామావధూతగారు స్థాపించిన ఆరోగ్య సదనమునకు ట్రస్టు ద్వారా ఆస్తిని సంక్రమింపజేయుచు 16_7_47 తేదీన ఒక ట్రస్టు దస్తావేజును, 17_11_48 తేదీన సప్లిమెంటరీ ట్రస్టు డీడ్డును వ్రాయించి శ్రీ అవధూతగారు రిజిస్టరీ చేయించినారు.

దీని నిర్వహణమును గూర్చి సదరు దస్తావేజులలో ఉదహరించిన ధర్మములను ఈక్రింద ఉదహరించుచున్నాము.

"ప్రకృతిధర్మము, ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్స అను విషయములకు ఎవరియిష్టము వచ్చినట్లు వారు అర్థముచెప్పి భిన్నాభిప్రాయములు కాకుండుటకుగాను సదరు విషయములను గూర్చియు వాటి విషయమై చేయదగు పనులను గూర్చియు ట్రస్టుబోర్డువారు అవలంబించదగు సూత్రములను ఈక్రింద వివరించుచున్నాము.

1. సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంగళస్వరూపుడును అగు భగవంతుని అనంతశక్తియే "ప్రకృతి" యనబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టి, స్థితి సంహారము లీ శక్తికార్యములు. ప్రకృతికృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయః ప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును, యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు ప్రధానకర్తవ్యమును, బరమ కళ్యాణము నని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము. పైసిద్ధాంతము యొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట; మరియు గరిమమగు ప్రకృతి ధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు ఉత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవ విదితమొనర్చుట.

2. దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖ నివర్తకములును బ్రకృతిసిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

3. స్వాభావికజీవనధర్మములగూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రాకృత చికిత్సా విధానముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి తన్మూలమున సత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

4. భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లనబరగు నానాయోగ భేదముల సిద్ధాంతములను సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

5. దుఃఖ నిరోధకములు లేక నివారకములు నగు ప్రపంచమందలి నానా ప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియావిధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను సాదరసవిమర్శముగ బరీక్షించి అందొకవేళ లభింపగల ప్రకృతిచికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

6. ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును, ప్రకృతిజీవనకళ్యాణమును జనులు బడయునిమిత్తము అవసరమగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట."

వ్రణము

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

వ్రణములు రెండురకములు. శారీరకములగు మలములు బయటికి మలమూత్ర స్వేద కఫాదులద్వారా కాక చర్మమును భేదించుకొని వెడలినపుడు వానిని శారీరవ్రణము లందురు. ఆవిధముగా కాక బైటికారణములవలన కత్తి, శూలము మొదలగు ఆయుధములచేతగాని రాయి, కొయ్య మొదలగువాని క్రింద పడి నలుగుట, చిదుకుటవలనగాని, పశువులు పొడుచుట మొదలగు యితర కారణములవలనగాని వచ్చే వ్రణాలను సద్యోవ్రణాలని పేరు.

వ్రణాలు అనేక రకాలుగా వస్తూ ఉంటవి. కొన్ని మనం తినే ఆహారవిహారములలో ఉండే వైషమ్యాలవల్లనున్నూ, కొన్ని మన ఆహారవిహారములలోని లోటులవలనను కలుగుచుండును. సామాన్యముగా యిట్టి రోగములు కలుగుటకు ఆయుర్వేదము ఒకే మోస్తరుగా కారణాలను చెప్పుతుంది.

శ్లో॥ "క్షుధ్యాను యాభుక్త కృశాబలానాం
క్షారామ్ల తీక్ష్ణోష్ణ గురూపసేవా।
దధ్యామప్చ్ఛా కవిరోధి దుష్ట
గరోప సృష్టాన్న నిషేవణంచ"
అర్శాంస్య చేష్టా నచ దేహశుద్ధిః॥

ఆంతరంగిక దేహశుద్ధి చేసుకొనుటకునై వమన విరేచనముల నతిమాత్రముగా చేసుకొనుటవలనను, రక్తమోచనాది క్రియల వలనను, తరుచుగా వచ్చిన జ్వరములవలనను, దేహము దుర్బలమై దేహమలములను వెలువరించే సామర్థ్యము కోల్పోయి మలమూత్ర స్వేద కఫాలగా సక్రమమార్గమున దేహము మలములను వెలువరింప జాలనపుడు చర్మముద్వారా ఆ మలములు బైటికి వస్తే అవి వ్రణము అవుతవి.

ఇంతేకాకుండా ఉప్పు, పులుసు, కారముల నెక్కువగా సేవించుటచేత, దేహమునందు వేడిమి ఉద్రేకము కలుగుతుంది. అజీర్ణకరపదార్థములు తినుటచేత, పెరుగు భుజించుటచేత, జిగురుగల పదార్థములు తినుటచేత, మట్టిని తినుటచేత, ఆకుకూరలను మెత్తగా చిమడబెట్టి తినుటచేత, ఒకే ఆహారములో పరస్పర విరుద్ధములయిన ఆహారముల భుజించుటచేత విషసదృశమయిన పదార్థములు ఆహారములో కలిసినవి సేవించుటవలన కూడా దేహమునం దాపదార్థములు క్రమముగా రసరక్తాది ధాతువులుగా మారక వ్రణములు కలుగును.

దీనికితోడు మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి మొదలగు వ్యాధు లుండుటవలన మలాదులు సక్రమముగా క్రిందికి వెడలక రసరక్తాది ధాతువులలో చేరిపోయి అటనుండి బైటికి వ్రణరూపమున వెడలును.

తినిన పదార్థములు జీర్ణమవుటకు అవుసరమగు పని పాటలు లేకపోవుటవల్లనూ, మంచిగాలి యెండ దేహమునకు సకాలములో తగులకపోవుటవల్లనున్నూ యెంత మంచి పదార్థము తినినను సక్రమముగా జీర్ణముకాదు. మలమున్నూ సక్రమముగా వెడలదు. అట్లు వెడలని మలములు దేహమునందే నిలచి యుండి వ్రణములను కలిగించును.

వ్రణము కలుగుటకు దేహమునందు కొంతశక్తి ఉండవలెను. అంతశక్తి దేహమునందు లేనపుడు, రసరక్త ధాతువులయందు చేరిన మాలిన్యములు నిలచి యున్నపుడు అవి అనేక రూపములతో చర్మముమీద కనపడుతుంది. అవి ఉన్నచోటును బట్టియు వానియొక్క పరిమితిని బట్టియు వానికి వేరు వేరు పేరులు ఉన్నవి. కంఠమునందు ఒకానొక గడ్డ యేర్పడితే దానికి గళగండమని పేరు. ఇది చిల్లగింజ మొదలు కోడిగుడ్డంత పరిమితివరకు ఉండవచ్చును. ఇది శ్లేష్మము గడ్డకట్టితేగాని రసధాతువు రక్తముగా మారక అది గడ్డకట్టితేగాని, మూత్రసంబంధములయిన లవణములు సక్రమముగా వెడలిపోక కంఠమునందు సంభవించుట చేతగాని యిట్టిది కలుగుతుంది. మాలిన్యములు యెక్కువగుట వలన ఇట్టిగడ్డలు కంఠమునందలి రసవాహికలలోను నరాల లోను చేరి వరుసగా మాలవలె నున్నయెడల దానికి కంఠమాల యనియు, గండమాల యనియు పేర్లు. ఇట్టి గడ్డలే చంకలు, భుజములు, శిరస్సు, పెడతల, గజ్జలు మొదలగు వానియందు కూడా పుట్టవచ్చును.

ఒకేవరుసలో పుట్టక, యెక్కడనో ఒకచోట పుట్టి పుట్టిన చోటనే పగిలి చీముకారిపోయిన తరువాత అక్కడనే యింకొక గడ్డ పుట్టి యిదేవిధముగా చీముకారిపోయి యింకో గడ్డ పుట్టి యెడతెగకుండా ఉంటే దానికి అపచీ అని పేరు.

పై చెప్పిన విధముగా కాకుండా రసరక్తాది ధాతువుల మాంసము మొదలగువానియందు మాలిన్యములు యెక్కువగా చేరినపుడు లోతైన మూలముకలిగి వర్తులముగాను యెత్తుగాను ఉండే ఒక గడ్డ పుట్టితే దానికి గ్రంథి అని పేరు.

ఇది కాకుండా అర్బుదములని గడ్డలుపుట్టి అందులో నుండే చీము కారుతూ అది యెప్పటికీ నయము కాకుండా ఉంటే దానికి అర్బుదము అని పేరు.

వీనియన్నిటియందును దేహశక్తి లోపించియుండును.

విద్రధి :—

దేహమునందలి మాలిన్యములను ఒక్కచో చేర్చి బలముగా బైటికి గెంటివేసేటప్పుడు యీ విద్రధి పుట్టుతుంది.

వెనుక చెప్పినట్లే యీ విద్రధి పుట్టుటకు దేహమునందలి వెలువరింపవలసిన మలమూత్రావయవములూను చర్మమును తిన్నగా పనిచేయకుండుటే కారణము. దీనినే యింకో విధముగా చెప్పవలసివస్తే దేహమునకు అవుసరమైన దాని కన్నా యెక్కువగా పిండిపదార్థములను, చక్కెరను చమురు పదార్థములను మాంసకృత్తులు పప్పుపదార్థాలు మాంసాదులను తినుటయు వానిని జీర్ణము చేసుకొనుటకు అవుసరమైన పని పాటులు చేసుకొనకుండుటయు కారణము. ఇంతే కాకుండా పరస్పర విరుద్ధములయిన ఆహారములను ఒకే భోజనములో తినుటయు, మార్పు లేకుండా ఒకేరకమైన ఆహారమును యెల్లకాలము తినుచుండుటయు, దేహమునందలి క్షారసంపదను వృద్ధిచేసే కాయకూరలు, ఆకుకూరలు రసవంతములగు పండ్లు తినకుండుటయు, తినినను అతిస్వల్పముగా తినుటయు మొదలగు సామాన్య ఆరోగ్యనియమముల నుల్లంఘించుటచేతనే విద్రధి కలుగుచున్నది.

విద్రధికి కారణమైన చమురు పదార్థములు, మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములను బట్టి విద్రధులు కూడా వాత విద్రధి అనీ పిత్తవిద్రధి అనీ శ్లేష్మవిద్రధి అనీ వేరువేరుపేర్లుగా ఆయుర్వేదము చెప్పుతుంది. వీనిని తెలిసికొనుటవలన చికిత్స చేసేటప్పుడు యే పదార్థములను బొత్తిగా మానివేయాలో యే పదార్థములు తగ్గించి తినవలెనో తెలుస్తుంది.

విద్రధులుకూడా రెండురకములు. చర్మముమీద పుట్టే వానికి బహిరంగ విద్రధి అని పేరు. యోనిలోను, ఆసనములోను గొంతులోను ముక్కులోను పుట్టే మేహవ్రణాలకు అంతర్ విద్రధులని పేరు. వీనిని గురించి వేరొక గ్రంథములో వివరిస్తాను.

విద్రది (మేహవ్రణము) యెప్పుడు పుట్టినా ఎముక వరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది. అక్కడనుంచి విశాలముగాను యెత్తుగాను క్రమముగా వృద్ధి పొందుతుంది. వృద్ధి పొందిన గడ్డనుబట్టి ఆయుర్వేదము ఆ గడ్డ యేవిధముగా పుట్టిందో మనకు కొన్ని గుర్తులు చెప్పి ఉంచింది. అందులో వాతము వలన పుట్టిన వ్రణము నల్లగాగాని, యెరుపురంగుగాగాని ఉండి వివిధ పరిమితులలో ఉంటుంది. ఎక్కువ తీపు ఉంటుంది. దాని పుటుక పెంపుకూడా నియమితముగా ఉండక అతితొందరగాగాని, అతిఆలస్యముగాగాని కలిగి ఉంటుంది.

పిత్తవిద్రధి పండిన మేడిపండువంటి రంగుగాగాని, ఊదా వర్ణముగాగాని ఉంటుంది. వ్రణము పెరిగిన కొలదీ జ్వరమూ, మంటలూ యెక్కువవుతవి. వేడిమి యెక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వ్రణముకూడా తొందరగా వృద్ధిపొంది పక్వానికి వస్తుంది.

కఫవిద్రధి కలిగినపుడు వెంటనే మొన తేలక దిబ్బపెట్టినట్లు పైకి పెరుగుతుంది. తెల్లగాఉంటుంది. వేడిమిఉండదు తీవ్రమైన బాధలుకూడా ఉండవు. నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. వేడి ఉండదు గనుక తొందరగా పక్వానికి రాదు. పక్వానికి వచ్చినా యెంతోకాలానికిగాని నయముకాదు. రక్తవిద్రధి ఊదారంగుగానుండి చుట్టూ నల్లనిబొబ్బలుంటవి. తీవ్రమయిన మంట నొప్పికూడా ఉంటవి. తీవ్రమయిన జ్వరముండదు. అందువలన తొందరగా పక్వముకాదు.

సన్నిపాత సంబంధమయిన వ్రణము పైచెప్పిన నాల్గు లక్షణాలకు కలియకుండా నిర్దిష్టమయిన లక్షణాలు లేకుండా వివిధపరిమాణాలు వివిధలక్షణములు కలిగి ఉంటుంది.

చికిత్స:—

తెలిసిననాటినుండి చికిత్స ప్రారంభించేస్తే సామాన్యముగా పైనచెప్పిన నాల్గు అయిదు రకాల విద్రధులు నయం చేయటానికి సాధ్యమవుతవి. మధుమేహము, సవాయి, పాండువు మొదలగు వ్యాధులచే దేహము బొత్తిగా శిథిలము కాకుండా ఉంటే యెట్టివ్రణాలైనా సాధించి నయము చేయవచ్చును.

వ్రణముయొక్క ఉత్పత్తివికాసాలనుబట్టి 1 పుట్టుక 2 పెంపు 3 మెత్తబడుట 4 పగులుట 5 చీముకారుట 6 మానుట అను దశలు ఉంటవి. ఈ దశలలో చేయవలసిన చికిత్సా ప్రక్రియలను వరుసగా వ్రాస్తాను.

పుట్టుక:—

పుట్టినతర్వాత 1,2 దినాలు యెవరికి తెలియకుండానే సాధారణముగా జరిగిపోతుంది. తెలిసినతోడనే చికిత్స ఆరంభిస్తే వ్రణము నయము చేయటం తేలికగా ఉంటుందని యిదివరకే వ్రాశాను. వ్రణము పుట్టిననాటినుండి సామాన్యముగా దేహములో జ్వరముంటుంది. అయితే కొందరిలో యీజ్వరము దేహపు పైభాగమువరకూ వచ్చి కనుపడుతుంది. దేహములో సరిఅయిన ధాతుశక్తి లేనివారియందు లోపలనే జ్వరము అణిగి ఉంటుంది. ధాతుశక్తి లోపించిన వారియందు వ్రణప్రదేశముకూడా చల్లగా ఉంటుంది. అందువల్లనే వ్రణము వెంటనే వృద్ధిపొందదు. వెంటనే పక్వమున్నూ కాదు. అందువలన చికిత్స చేయుటలో కూడా రెండు విధాలయిన పద్ధతులు అవలంబింపవలసి ఉంటుంది. దేహముమీద జ్వరముండి వ్రణప్రదేశము వేడిగా ఉంటే దానికి మనము ఉష్ణవ్రణమని పేరు పెట్టుకొందాము. వ్రణప్రదేశము చల్లగానుండి దేహము చల్లగా నుంటే దానికి శీతవ్రణమని పేరు పెట్టుకొందాము. (తరువాయి 28వ పేజీలో)

ఆరోగ్య నియమములు.

రావుల వెంకటరత్నంగారు

ఆరోగ్యము చెడిపోవుటకు కొన్ని ముఖ్యకారణములు తెలిపిన తర్వాత యేవిధముగా ఆరోగ్యమునకు శ్రద్ధతీసుకొని నియమముల అభ్యసించిన ఆరోగ్యము క్రమముగ అభివృద్ధి అవునో మనవి చేసెదను. ఈ వ్యాసమున యెక్కువభాగము స్త్రీలయొక్క ఆరోగ్యమునుగూర్చి వ్రాసినదిగాన వారి ఆచారములు యెక్కువగా కనుపించును.

అనారోగ్యవిహారములు

ఎండ యుక్తమయినంతగా శరీరమునకు తగులకుండుట, పీల్చుటకు పరిశుభ్రమైన ప్రాణవాయువు తగినంత లభింపకుండుట, త్రాగుటకు శుభ్రమయిన మంచినీరు దొరకకపోవుటవల్ల, కొన్ని వ్యాధులు కలుగుచున్నవి.

దినములో యెక్కువ గంటలు పొయ్యి సెగన కూర్చుండి ఆ పొగ పీల్చుచూ, శుభ్రవాయువు పీల్చనందువల్ల, యింట్లో యే విషయమునకు సంబంధించినదైనా పోరు ఉండుట, నాగరికతా పానీయములగు సోడా, లిమిలెడ్, జింజర్, షర్బత్, కాఫీ, టీ, కోకో వగైరావల్ల వంట చేయుచూ పని తెమలక, స్థలము దొరకక, కారు, గుర్రం బండ్లు వగైరాలలో ప్రయాణించునపుడు వీలుదొరకక, యెక్కువమంది మలమూత్రముల వేగమును అడ్డగించుటచే ఆరోగ్యము మిక్కిలిగా చెడుచున్నది.

కొందరు శరీరమునకు తగినంత పరిశ్రమ యివ్వక రుచికి ఆశించి పప్పు, పిండివంటలు, దుంపకూరలు మొదలగు అజీర్ణపదార్థములు అమితముగ తినుటవల్ల సబ్బులు, స్నోలు, ఫేస్‌పౌడర్లు వాడుక వల్లనూ కొన్ని వ్యాధులు తటస్థించుచున్నవి.

సినిమాలు, నాటకములు వగైరాలు చూచుచూ ప్రతిదినమూ తీసుకొను విశ్రాంతి లేకుండా, రాత్రిపూట నిద్రపోక ఉండుటవల్ల ఆయువు క్షీణించుచున్నది.

ఆకలి లేనపుడు జిహ్వాచాపల్యముచేత, బంధువుల బలవంతముచేత తినుటవల్ల, శుష్కోపవాసములవల్ల అడపాతడపా దొరికిన చిరుతిండ్లు తినుటవల్ల రోగము కల్గుచున్నది. జీర్ణాదిరసములు ఊరుటకు సక్రమ శ్రద్ధ, శాంతి తీసుకొనవీలు చిక్కక, తమలో పాతుకొనియున్న కామ క్రోధాది అరిషడ్వర్గములచే, వైమధురాది రసములు సరిగా ఊరనందువల్ల, అప్పుడు భుజించిన ఆహారము జీర్ణమై శరీరమునకు ఉపయోగింపనందువల్ల వ్యాధిగలుగుచున్నది. దీనికితోడు, సూపర్ మొదలగు కృత్రిమ, యెరువులువేసిన ధాన్యము, చెక్కు తీసివేసి పిడిచినకూరలు, వేపుడు కూరలు, మరబియ్యం, చాయపప్పు, డాల్డా, మార్వా నేతులు, వాడుకవల్ల ఆరోగ్యము మిక్కిలిగా చెడిపోవుచున్నది.

కొన్ని పూర్వాచారములు ఆరోగ్యప్రదములైనను విడచిపెట్టుటవల్ల అనారోగ్య ఆహారవిహారములవల్ల నాడీవ్యాధులు, మానసికవ్యాధులు క్రమముగ అభివృద్ధి అయినవి. ప్రజలను ధనప్రాణ విహీనులుగా చేసివైచుచున్నవి. ప్రజలు తమ కష్టార్జిత సంపాదనలో యెక్కువ భాగము డాక్టరు ఫీజులకింద, విదేశపుసామానులు, ఆహారమునకు కొనుటక్రింద వృధాగా ఖర్చయిపోవుచున్నది ఆరోగ్యము రావటంలేదు. వైద్యస్థితి, విచారము గూర్చి మనస్సు, తొలగవలెనన్న మంచి ప్రాయము ఆరోగ్య నియమములు ఆచారముగా అభ్యసించుచున్న, కొన్ని యేండ్లలో మరల ఆరోగ్యభాగ్యము క్రమముగ అభివృద్ధి కాగలదు.

అవియే అలవాటుగా పరంపరగా వచ్చుచున్న, వారి సంతానము కూడా ఆరోగ్యబల శౌర్య ధైర్యవంతులై దేశమున కుపకరించు పౌరులు తయారవుదురు.

దైహిక ఆరోగ్య నియమములు

అన్నము వండుటకు తవుడు చారగల దంపుడుబియ్యం మంచివి. బియ్యం కొద్దిగా వెచ్చచేసి వండిన, జిగురుతగ్గి అన్నము తేలికగా జీర్ణమై పుష్టి కలిగించును. ఏ పదార్థములు అనుపానముగా నుపయోగింతుమో ఆపదార్థముల గుణమే కలుపుకుని అన్నము తన స్వగుణమును ప్రసాదించును. తవుడుచార గలిగిన బియ్యపన్నము చలువ చేయును, మలమూత్రముల సాఫీచేయును. త్రాగుటకు మంచి నీరు చల్లనివే ఉపయోగించవలెను. వెలమడము ఎర్ర బియ్యపన్నము మేహవ్యాధులలోను, కుసుమ వ్యాధులలోను ఉపయోగించును. అన్నముతినుటకు ముందు స్నానమాచరింపవలెను. లేదా కాళ్లు, చేతులు ముఖము పరిశుభ్రముగ కడిగికొనవలెను. దీనివలన, ఆయుస్సు వృద్ధి అవును.

శరీరము తేలికయై, మలమూత్రములు సాఫీఅయి యింద్రియములు నిర్మలములై శుద్ధమగు తేపులువచ్చి జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి బాగా ఆకలిగానున్నపుడే భుజించుటకు తగిన కాలము. మరియు తాను భుజించుటకు ముందు అతిథులను యింటివారిని తృప్తినొందించి యిష్టులు శిష్టులగువారితో శాంతముతో భుజింపవలెను. 2 భాగములు ఆహారము, 1 భాగము నీరు, 1 భాగము వాయు సంచారమునకు వదలవలెను. తిను ఆహారము సాధ్యమైనంతవరకు హితమిత సాత్వికాహార

ముగా ఉండుట మంచిది. (యెక్కువ తాలింపులు, ఘాటు వస్తువులు, వేపుడుకూరలు, ఊరపచ్చళ్ళు నిలవ ఉన్నవి పనికి రావు). సాధ్యమైనంతవరకు తాజాకూరలుగాను, పళ్ళుగాను ఉండవలయును. ఫలరసములు తీయనివి త్వరలో జీర్ణమై రక్తములో తేలికగా సారూప్యము నొందగలవు.

అన్నము చల్లారినది, (కొన్ని గంటలు నిలువ ఉన్నది.) రుచిహీనమై ఉండును.

అట్టి ఆహారము తినిన దోషదుష్టమై పిత్తప్రకోపము గలవాని స్రోతస్సులందు శుద్ధమై దొంగఆకలి కలుగవచ్చును. ఇట్టి దొంగాకలినే నిజమైన ఆకలి అని భ్రాంతిచే ఆహారము తినిన అది త్రిదోషముల ప్రకోపింపచేసి అజీర్ణాది రోగములకు తినినవారిని గురిచేయును. కాన చలిది భోజనము పనికిరాదు. మొదట పుచ్చుకొను ఆహారము శ్లేష్మకాలమందు తినదగినది గాన, తీయని ఫలరసాలు, శ్లేష్మములు. పిత్తకాలమందు, పప్పుకూరలు, బూరె మొదలగునవియు, భోజనమధ్యమున పులుసు, పచ్చళ్లు మొదలగునవియు అంతిమ భోజనమున, చారు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవిగా ఉండవలెను. వాత కాలము, సాయంత్రమున ఫలరసాలు తీయనివే శ్లేష్మములు. అన్నము తినుటకు ముందు స్త్రీలుకూడా 3 పురిసెళ్లు శుద్ధ జలము త్రాగినఅనంతరము, నేయి అన్నముపై అభికరించుకొని తినవలెను. అన్నము తినుటకు ముందు ఔపోసనమునకువలె జలము 3 మార్లు పుచ్చుకొనుటచే కంఠనాళములు ఆర్ద్రములై తేమగలిగి అన్నము జీర్ణమవుటకు వలయు మధురాది జీర్ణ రసములు సక్రమముగా ఉత్పత్తియగుటకు సహాయపడును. నేయి కలిసిన అన్నము ప్రాణాహుతులుగా మొదట వేసుకొన్నందువలన స్రోతోమార్గము స్నిగ్ధము ఆహారము తేలికగా లోనకు జారిపోగలదు; తేలికగా జీర్ణము కాగలదు. హేమంత ఋతువులో రాత్రికాల మెక్కువ గాన ప్రాతః కాల భోజనము మంచిది.

భోజనమైన వెంటనే చేయకూడని పనులు

ఆహారం తిన్న వెంటనేగాని, దాహము త్రాగిన వెంటనేగాని, యెండలో నడుచుట, మంటకాచు కొనుట, వాహనముల నెక్కుట, నడుచుట, సంగమ క్రియ, చదువుట వగయిరా పనులు ప్రారంభింపరాదు. మధ్యాహ్న భోజనమైన వెంటనే కొంచెము విశ్రమింప వలెను. రాత్రి భోజనము తేలికగ నుండి రాత్రి పరుండ బోవునప్పటికి జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నుండ వలెను. రాత్రి 10 గం|| ఖలోపునే నిద్రపోవుటకు ప్రయత్నిం పవలెను. రాత్రి భోజనానంతరము ఒక మైలు నడచివచ్చి నిద్రపోవుట మంచిది.

సూర్యకాంతి ఆవశ్యకత

తరుచుగా సాయంత్రపు యెండలో 4. 30 మొదలు 6 వరకు శరీరమునకు కాంతి ప్రసారము తగులునట్లు సంచ రింపవలెను. ప్రొద్దున యెండలో 12 గం|| వరకు వేడి వృద్ధి యగును గనుక శరీరమునందు పిత్తము ప్రకోపము, ఆయు క్షీణము కలుగచేయును గాన ప్రొద్దున యెండవంటికి పైత్యమగు టచేతగులనీయరాదు నిజ సామాన్యముగావాడుకలో నున్నది. సాయంత్రముయెండ ఆరోగ్యఆయుః ప్రదమైనది, యెండలో తిరుగుటవలన సూర్యకిరణమునందలిశక్తులు సూటిగాశరీరమున ప్రవేశించి శరీరఅంతర్గతదోషముల (రోగపదార్థమును) స్వేద రూపమున వెలువరించును. శరీరమునకు కొంతశక్తి రక్తములో యినుము-డి విటమిన్ సమృద్ధిగా నిచ్చును. చర్మముఆరోగ్యము గను మృదువుగను ఉండును. సూర్యకాంతి తగలనిచో, చర్మము శరీరము రక్తహీనమై తెల్లగా పాలిపోవును. రక్త క్షయము, పాండువ కలుగును. ముఖము తేజవంతముగ నుండ దు. ఆకర్షణ తగ్గిపోవును.

గ్రీష్మ ఋతువునందు యెండ రూక్షము తీక్షముగా నుండును గాన ఆరోజులలో సాయంత్రం 5-30 గంటలపుడు చెట్ల ఆకులచాటునుంచి వచ్చు సూర్యకిరణముల నాస్వాదింప వలెను. ఎండ యుక్తి యుక్తముగా సేవించుటకు హేమంత ఋతువే మంచి కాలము. తర్వాతి సూర్యోదయ, సూర్యాస్త మయ కాలములందు యెదురుగ నిలుచుండి నమస్కరించి, యిట్లు మనస్సులో తలంపవలెను. శ్రీ సూర్యభగవాన్ తేజో శక్తివెలుగు నాలో ప్రవేశించి, నన్ను సంఘసేవకు, దేశ సేవకు తగిన ఆత్మబలము గలవానిగా చేయుగాక, అనియు సూర్యబింబ మధ్యభాగమున ప్రకాశించువెలుగు నాలో నిండి యున్నది. నాకు గొప్ప తేజస్సు నిచ్చుచున్నది అని 15 నిమి షముల కాలము జపింపవలెను. ఉదయ సాయంకాలములు 30 నిమిషములు నాకు మంచిఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుచున్నది నేను ఆరోగ్యవంతుడను, సుఖవంతుడను అయ్యెదను అని దృఢముగ సంకల్పించి ఆ ప్రకారము నమ్మవలెను. అడుగున బడబాగ్ని దేహమధ్యమున జఠరాగ్నిపైన సూర్యాగ్ని ఉన్నవి గనుకను, సూర్యకిరణములు, సునిశితములు, ప్రాణప్రదములు గనుకను, సూర్యకాంతి తగలనివారు దురదృష్టవంతులు, గాన యెల్లరు వీలుచేసికొని సాధ్యమయిన వరకు సూర్యకాంతి నను భవించుటకు యావత్ప్రయత్నముల పాటుపడవలెను. ఇది ఆరోగ్యనియమములలో నొకటి.

ప్రాణవాయువు

ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యావసరము ప్రాణవాయువు. వాయువు లన్నిటిలోనికి కొండమీద వీచు గాలి శ్రేష్ఠము. దంటికి సరిపడిన సముద్రపుగాలి మంచిదే. నదీతీర వాయువు ఉత్తమమైనది. రావి, వేప, తులసి, మఱ్ఱి, జువ్వి, జమ్మి మొదలగు చెట్లమీది గాలి గొప్పది. వీనిలో యేవి అనుకూలముగా అనుభవించుటకు లభించునో అవియే పీల్చవచ్చును. అందరకు, కొండ, సముద్రము నదిమీద గాలి లభింపదు కాని కొంచెము కష్టించి తమతమ గృహమునకు చుట్టు ప్రక్కల యందును విశాలమగు పెరడు ఉన్న, పెరటిలో ఉత్తమ వాయు ప్రసారమునకై వేప, రావి, తులసి మొదలగు ఉత్తమ ఆరోగ్య శ్రేణికి చెందిన వృక్షరాజముల నాటి పోషించుకొనుట,గులాబీ, మల్లె, సంపంగి, సన్నజాజి, గన్నేరు, చామంతి వగయిరా పూలమొక్కలు వరుసగా అందముకొరకు, ఆరోగ్యము కొరకు, ఆనందముకొరకు, నాటి నీరుపోసి ప్రేమతో పోషించుకొనుట స్త్రీలకు విధియై ఉన్నది.

జలము

ఉదకము పవిత్రమైనది. నీరు ప్రాణాధారము. జలముచే రసధాతువు వృద్ధియగును. పదార్థములు మెత్తపడి జీర్ణములగును. రక్తము వృద్ధియగును. వీర్యప్రదమైనవి. ఓజస్సునిచ్చును. శరీరము నిలుచుటకు నీరు ఆధారము. జలములో పర్వతముల నుండి వేగముగా ప్రవహించు నదీ జలము సూర్యకిరణములతో పరిశుద్ధిపరుపబడినది శ్రేష్ఠము. కార్తీక మాసారంభము నుండి, ఆషాఢమాసంవరకు నదీజలము చాల శ్రేష్ఠమైనది. నిరభ్యంతరముగ త్రాగవచ్చును. వర్షపు నీరు యే ప్రదేశములలో వర్షించునో ఆ ప్రదేశముల గుణములు యిచ్చును. మంచినీరు ఆహారము తినుముందు త్రాగరాదు. భోజన మధ్యమున త్రాగిన ధాతుసామ్యము కలుగును. భోజనానంతరమున త్రాగిన కొద్దిగా స్థూలకాయమువచ్చును ఇసుక ప్రదేశమునుండి పారిన,సొనలు, దొరువులు, ఊటకాలువలు, దిగుడు భావులలో ఊరిన తేటనీరు స్వచ్ఛమై త్రాగుట కుపయోగించును.

మృత్తిక

మృత్తికను శౌచమునకు కొంతమంది ఉపయోగింతురు మందుగా కొందరు వాడుదురు. గర్భిణీస్త్రీలు బియ్యములోను వడ్లలోను ఉండు చిన్న మట్టిపెళ్లలు యేరికోరి తినుచుందురు. పిల్లలుకూడా కొందరు మట్టిని తినుచుందురు. దీనినిబట్టి మాచిన మృత్తిక దేహమునకు యెంత ముఖ్యావసరమో తెలియగలదు. వంద్రుమన్ను మీగడవలె నున్నదీ, రాళ్ళు చెత్త వగైరా లేక పరిశుభ్రముగా నున్నదీ మంచిది. దీనిని వైద్యులు పొత్తి కడుపునకు పట్టీలు వేతురు. దీనివలన పొత్తికడుపునందలి అమిత వేడి తగ్గి అవయవములు బలపడును. కురుపులకు, పుండ్లకు, గడ్డలకు, గాయములకు వంద్రుమన్ను పట్టీలు మంచివి. శేవ లేని రోగులకు, శోష్టిన్నవారలకు బహుళగా వంద్రుమన్ను పట్టీలు వేతురు. కొందరు నెలకు 2 తూర్లు వంటికి నూనె రాచుకొని శరీరము యావత్తు వంద్రుమన్ను పట్టించి 1/2 గంట ఆగి స్నానము చేతురు. ఈ ప్రక్రియ, యెండాకాలములోనూ మధ్యాహ్నమప్పుడు యెండలో నుండి చేయవలసినదేగాని యే మాత్రము చలికలిగినా, బలహీనులైనా, నెలకు 2 తూర్ల కన్నా మించి చేయరాదు. అట్లుచేసిన మంచిఫలితములురావు. ఎండాకాలములో కృష్ణానదిలోని వంద్రు తెచ్చి మెత్తగా పొడిగొట్టి ఉంచుకొనవలెను. ఎవరు వారి వారి సమీపమున గల నదిగాని, కాల్వగాని, చెరువునందుగాని ఉన్న మృత్తికను శుభ్రపరచి ఉపయోగించవచ్చును. మనపాదములు మృత్తిక నంటియుండిన చాలామంచిది. మృత్తిక ఉపయోగకరమైనది. ఆరోగ్య ప్రదాయిని

వంటపద్ధతి – ఇతరనియమాలు

మన పూర్వీకులైన ముత్తాతలు బలవంతులు, ఆరోగ్యవంతులు, ధైర్యవంతులు, ఆయుష్మంతులు, తెలివిగలవారుగా ఉండుటకు వారి వంట, విధానమేమి? వారు పిడకల దాలిమీద, దంపుడు బియ్యం కుండలో వండుకుని వానిలోకి, కూరలు సొంతముగా పండించినవి కలుపుకొని తినువారట. పాతగోంగూర పచ్చడి, ఉసిరిక, పాతచింతకాయ పచ్చడులు, అప్పుడప్పుడు తినేవారు. ఎప్పుడైనా ఔషధముగా ఆవకాయ మాగాయ తినెడివారు. నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, ఊరకాయ, అప్పుడప్పుడూ తినెడివారని, కందిపప్పు, పెసరపప్పు మొదలగునవి అపుడపుడు తినువారని, తినినందుకు తగినపాటు యెండలోను, గాలిలోను బాగా తిరిగి కష్టపడి చెమట తీసి పొలములో సొంతవ్యవసాయముతో జీవనము సుఖముగా గడిపెడి వారని పెద్దలవలన వినియున్నాను. మెట్టయూరివారు, జొన్న అన్నం, జొన్న కలి, జొన్న అంబలి, మొక్కజొన్న వగైరా మెట్టపైరు ఆహారమును తినెడివారని బాగా పొలములో కష్టపడి యెండలోను, మంచిగాలిలోను, వళ్ళు వంచి పనిచేసెడివారని అందువల్లనే వారికి మంచి ఆరోగ్యము, బుద్ధి ఆయుస్సు వృద్ధియై చిరకాలము సుఖముగా జీవించిరని పెద్దల వలన విన్నాను. ప్రతివారును లభ్యపడినమట్టుకు మంచి ఆహారము తినుటయే మంచిది. ఆహారములో కొన్ని విటమినులు (జీవసత్త్వములు) తక్కువైనా-వారు యెండలోను, గాలిలోను తిరిగి పనిచేసిన, వారి అవయములు బలబడి ఆరోగ్యవంతులు దృఢకాయులు అగుదురు,

ఆహారము

హిందూపద్ధతి ప్రకారము, పండ్లు, కూరగాయలు, దంపుడు తవుడు చారగలిగిన బియ్యపు అన్నం, శ్రేష్ఠములు. కష్టపడేవాళ్లకు స్త్రీలకుగాని, పురుషులకుగాని చామ దుంపలు, కందిపప్పు, నెయ్యి, అరటికాయకూర, పెరుగు, జున్ను, మినపగారెలు పనికివచ్చును. ఇవి నీడన కూర్చునే వారికి అరగవు. ఉపయోగింపకూడనివి. ఆరోగ్యభంగకరమైన వస్తువుల జాబితా, 1 తెల్లమర బియ్యం; మైదాపిండి; కర్రి పెండలపు పిండి; తెల్లచక్కెర; డాల్డాలు; మార్వా వగైరా నూనె; నేతులు: చాయపప్పు; హల్వాలు; పంచదారపిండి వంటలు; పానకములు; రాత్రిళ్ళు పెరుగు త్రాగుట వేపుడు కూరలు మానివేయవలెను.

1-వ తరగతి ఆహారము, పండ్లు, కూరకాయలు,
2-వ ,, తవుడు పారతోకూడిన దంపుడు బియ్యపన్నం, కాయకూరలు,
3-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, ఆకుకూరలు. ఆకుకూరలు నమలి తినదగినంత కరుకు గలిగి ఉండవలెను.
4-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, పప్పు, చారు, తీయని మజ్జిగ.
5-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, పాత గోంగూర, నిమ్మదబ్బ, ఉసిరిక, చింతకాయ వగైరా పచ్చళ్ళు చారు; మజ్జిగ కలిపిన కూడిక మంచిది. వారివారియొక్క సౌకర్యములను బట్టి ఆహారము యేర్పాటు చేసుకొనవచ్చును.

అచ్చగా కొబ్బరి భుజింపదలచినవారు, 1 కొబ్బరిచెక్క తురుముకొని దానిలో - 2 చక్రకేళి అరటిపళ్లో; కర్పూర చక్రకేళీలో పిసికికొని తిని; తృప్తికొరకు తీయనిమజ్జిగ త్రాగవచ్చును. మధ్యాహ్నం కూరలు పచ్చిచిగా తినుటకు నోటికి సయించునవి యిష్టమున్నవరకు మితముగా తిని; సాయంత్రిమునకు ఆకలిగానున్న ప్రొద్దునకువలెనే; 1 అరచెక్క కొబ్బరికోరు; 1,2 అరటిపళ్ళు; 1 గిద్దెడు తీయనిమజ్జిగ తినవచ్చును. ఈ కలగలుపు మనుష్యునకు సరిపోవును. అభ్యాసమగుదాకా కొద్దికష్టము. కొన్ని వస్తువులు ఆరోగ్యము కొరకై వాడవలెను. 1 పసుపుతో నలుగుబెట్టుకొనుట; ముఖమునకు రాచుకొనుట; యిట్లు చేయుటచే చర్మవ్యాధులు రావు. అంటువ్యాధులు సోకవు. ముఖమునకు తేజస్సు ఆకర్షణశక్తి లభించును. ఇప్పటికిని మనవారి యిళ్లలో పేరంటములకు శుభకార్యములకు తప్పకుండా పసుపు పాదములకు రాయుట పారాణి పెట్టుట - ఆచారముగా వచ్చుచున్నవి. స్త్రీలు బహిష్టు అయిన 4-వరోజున స్నానమొనర్చి 8 గచ్చకాయల పరిమితిగల పసుపు ఔషధముగా మ్రింగిన ఆర్తవదోషములు నశించి శుద్ధార్తవ ముత్పన్నమగును రక్తము శుభ్రపడును. సాంబ్రాణి పొగవేసుకొనుట, కండ్లకు కాటుక పెట్టుకొనుట కూడా మంచిది. దొడ్డిలో వాకిలి యెదురుగా తులసిని పెంచుట చాలమంచిది.

తులసిపూజచేయుట ,తులసికి ప్రదక్షిణ నమస్కార ధ్యానాదులుచేసిన శ్రీకృష్ణభగవదానుగ్రహము లభింపగలదు. రావి, వేప చెట్లకు ప్రదక్షిణము మంచి ఆరోగ్యమును, మనశ్శక్తిని వృద్ధిచేయును. రావి, వేప జువ్వి, మర్రి, జమ్మి మొదలగు వృక్షములమీగి గాలి శ్రేష్ఠము గనుక యెల్లసాధ్యమయినంతలో ఆయాచెట్లను దొడ్లలోనాటి పోషించి ఆరోగ్యమునొందుము. ఇంటిచుట్టుప్రక్కలకూడా అవకాశమున్నవారు తులసి సంపెంగ గులాబీ మల్లె చామంతి పొగడ బంతి ఎర్రగన్నేరు తెల్లగన్నేరు పచ్చగన్నేరు మందార మొదలగు పుష్పజాతి మొక్కలను పెంచి విశ్రాంతిసమయమున వానిమీద నుండి వీచు పరిశుభ్రమయిన సువాసనగల ప్రాణవాయువును పీల్చుచూ హృదయానందకరముగా విహరింపవచ్చును. వీలున్నచో ఉద్యానవనము - పార్కులు నిర్మించి అందు విహారముచేయవచ్చును.

కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములు (మానసికము)

దశమి, ఏకాదశి ద్వాదసి దినములలో అచ్చగా, పండ్లరసము కొబ్బరికాయనీరు పాలు తేనె వీనిపై ఆధారపడి ఉండుట, అమావాస్య పౌర్ణమినాడు పస్తు అచ్చగా తిని, యుండుట శనివారం యేకభుక్తముచేసి రాత్రి ఫలరసముల త్రాగి శయనించుట, ఆదివారము మౌనము, (వీలయినన్ని గంటలు) అవకాశమున్నంతవరకు భగవద్గీత భాగవతము భారత రామాయణాదులు భక్తవిజయము మొదలగు పుణ్యకథల చదివి ఆప్రకారము పుణ్యపురుషుల పుణ్యవంతులైన సతీమతల్లులకువలెనే మనజీవితముల దిద్దుకొని వారిని వీలైనంతవరకు అనుసరించుట, ప్రతిదినము శ్రీకృష్ణ నామ సంకీర్తనో రామనామ సంకీర్తనో నిష్కామముగా ఆచరించుట భక్తులు భక్తురాండ్రను ఆహ్వానించి ఆదరించుట, దీనులు పేదవారు బలహీనులకు యుక్తమయిన దయతో ఆహార పదార్థములు ప్రేమతో పెట్టుటయు, అభిమానము లేనివారై సేవచేయుటకు ప్రయత్నించి నట్లయిన కామక్రోధాది పిశాచములు మనను వదలి పరుగెత్తగలవు. ఇవి మానసిక ఆరోగ్య నియమాలు. ఈ ప్రకారము స్త్రీలోక మాచరించుటకు ప్రయత్నించిన దైహిక మానసిక ఆరోగ్యము సత్సంతానముకల్గి నిరోగులై ఆనందించెదరు,

రోగ మెలా కలుగుతుంది?

అవయవములన్నియు సరియైన స్థితిలోనుండి, వాటిపనుల నవి చక్కగ నిర్వహించుచుండినచో— ఆ శరీర మారోగ్యముగా నున్నదనవలెను. అన్నిగాని, కొన్నిగాని అవయవములు సక్రమముగా పనిచేయకున్నను— అధికమైన మాలిన్యములు రక్త ప్రవాహములో నున్నను ఆరోగ్యముండనేరదు.

ప్రకృతిధర్మములకును, మానవనిర్మితధర్మములకును తారతమ్యము గమనింపుడు! ఎవరైన మానవనిర్మితధర్మము నుల్లంఘించి, శిక్ష ననుభవింపకుండ తప్పించుకొనగలడు. ఉదహారణకు:— దొంగతనముగాని, నరహత్యగాని చేసి, శిక్షనుండి తప్పించుకొనవచ్చును. కాని, శిక్ష పొందకయే, ప్రకృతిధర్మముల నుపేక్షింపలేడు. మానవు డితరులను మోసపుచ్చుటకుగాని చాల మార్గములు తనను తాను మోసగించుకొనుటకు గాని కనిపెట్టగలడు. కాని, ఇంతదనుక ప్రకృతిని మాత్రము మోసగించు తంత్రమును కనుగొనలేడు. ప్రకృతిని మోసగింప యత్నించెనా— ప్రతిఫలము రోగమే— వ్యాధిబాధలరూపమున విడువక శిక్షించును. ప్రకృతికి విరుద్ధముగ నడుచుచుండవచ్చును. కొంతకాలమువరకు శిక్ష ననుభవింపకుండ, ప్రకృతికి కనుల గప్పితినని దృఢనమ్మకతో సంతసింపవచ్చును. కాని, నిదానముగా తన శరీరమందే విషసదృశములగు మాలిన్యములు కుప్పలు కుప్పలుగ పేరుకొనిపోవుటమాత్రము నిశ్చయము. ఆ మాలిన్యములే, నేడు కాకున్నను ఒకానొక నాడు, రోగరూపమును దాల్చును. మాలిన్యములు అధికముగనున్న రోగము భీకరరూపము పొందును. ఆవిధముగా ప్రకృతి శిక్షించునన్నమాట! అంతతో 'నన్ను రక్షింపుము తండ్రీ!' యని మొఱ పెట్టుకొందురు. కనుక, ప్రకృతి శిక్ష పొందకనే, ప్రకృతిధర్మముల నుల్లంఘింపవచ్చునని నమ్మిక కలిగించి అస్వాభావికమైన జీవిత ఆహారవిధానముల లోనికి, ఎవరైన దింపవచ్చును. కాని, ప్రకృతి మాత్రము అట్టివాని మోసమును గుట్టుచు బయట పెట్టుట నిశ్చయము. అంతటితో నాతని యనుచరులే యాతని నోట యుమియుదురు. అసత్య ప్రచారకుడని దుర్భాషలాడెదరు.

ఎంత విచిత్ర యంత్రము

ప్రకృతి మానవున కొక చిత్రమైన యంత్రము నిచ్చినది. దాని నిర్మాణము విచిత్రముగ నుండును. బాహ్యశత్రుల అపాయమునుండి కాపాడుటకు కొన్ని అవయవములు— ఆహారాది జీవిత విధానమందలి యపచారములనుండి తప్పించుటకు కొన్ని అవయవములు— క్షణక్షణ మిట్టి రక్షకచర్య జరుపుచుండు అవయవనిర్మాణ పరంపర గమనించి, విస్మయమందనివా రుందురా? కాని, ఇట్టి ప్రకృతి వరము నవకాశముగ తీసికొని, రక్షక అవయవములను బలవంతపెట్టి, అధికముగ పనిచేయించిన— అతనిని కాపాడు ప్రయత్నములోనే అవి క్రమేపి చెడిపోయి, నాశనమైపోవును. వానిని ప్రతినిముషమును మనము దుర్వినియోగము చేయుచున్నను మనలను రక్షించుటకే నవి ప్రతి నిముషమును ప్రయత్నము చేయుచుండుట ప్రకృతిమాతకు మన యెడగల అపారమైన కరుణ ప్రకటితమగుచున్నది.

ఆరోగ్యములో నపుడపుడు కొద్దిమార్పులుజరుగుచుండును. కొలదిగ మానసికశక్తిగాని, జ్ఞాపకశక్తిగాని తగ్గవచ్చును. జీర్ణకోశ పటుత్వ మల్పముగ తరుగుచుండును. మానసికోద్రేకముచేత మనసున కంతయో యింతయో శ్రమ కలుగవచ్చును.

కొలదిగ అనారోగ్య మంకురించుచుండునన్న మాట! అనగా, శరీరములో ననుక్షణము జరుగు వ్యాపారముల వలన కొన్ని కణములు (Tissues) శిథిలమైపోవును. అవి విషములుగా తయారగును. అదియునుగాక, ఆహారము జీర్ణముకాగా మిగిలిన మలపదార్థముగూడ విషముగాసిద్ధమగును. అట్లు పేర్కొన్న విషములను వెలువరించుటే బహిష్కార్యవయవముల పని. వాటి నిర్మాణోద్దేశము గూడ నంతియే. ఇంకను సులువుగ గ్రహింప వచ్చును. మూత్రపిండములు, పైత్యకోశము, శ్వాసకోశములు, మలకోశము, చర్మము_ వాటి పనిని_ అనగా, మలమును సహజముగ వెలువ రింపలేనపుడు అవి రోగగ్రస్థములైనవన్న మాట.

ఆహార విధానము

ఆహారవిధానమందలి పొరపాట్లే రోగోత్పత్తికి ప్రధానకారణాలు. మితాహారము (సరిపోయినంత), సక్రమాహారసేవనమువలన దేహమునకు వలయు పాలవంటిరసము జీర్ణకోశములో తయారగును. అంతశరీరమునకు సరియైనపోషణ జరుగును; దేహవ్యాపారములన్నియు నిరాటంకముగ సాగిపోవును. పాలవంటిరసము తయారుకాగా, మిగిలినపదార్థము మలముగా మిగిలిపోవును. బహిష్కార్యవయవములు సులభముగ వెలువరించుస్థితిలో ఆ మలము నిలిచియుండును. ఒకానొకవిధమైన ఆహారము- కొంతప్రమాణముగల ఆహారము, గాలి, నీరు, ఎండ, పరిశ్రమ ఎప్పటికప్పుడు దేహమునకు లభ్యపడుచుండవలెను. అప్పుడే ఆ దేహ మారోగ్యముగాను, బలముగాను ఉండును.

జీర్ణమైన ఆహారము, పాలవంటిరసరూపమున ప్రేవునుండి "లింఫు ట్యూబ్సు" (Lymph tubes) అను బహుసన్నని గొట్టములు రక్తనాళములలోని కందించును. దాని నటనుండి కణములు (Cells) కందించును. ఈ కణములు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైనవి. పలువిధములైన కణములచేతనే శరీరనిర్మాణము జరిగినది. ఒక్కొక్కకణము దేహముయొక్క అతిసూక్ష్మమైన విభాగమన్న మాట. నరములలో నొకవిధమైన కణములుండును. కండరములలో నొకవిధమైన కణములుండును. అనగా, దేహములో పలువిధములైన కణరాసు లుండును. ఒక్కొక్క కణరాశి, వాటికి సరఫరాచేయబడ్డ రసమునుండి, వాటికి వలయు పదార్థముల నెంచికొని, గైకొని ఉపయోగించుకొనును. వాటి కట్టిశక్తి ప్రసాదింపబడినది. అభ్యంతరమైన విషముల నవి గమనించును. అట్టివాని అపాయమునుండి తప్పించుకొనుట కవి యెల్లప్పుడు అప్రమత్తత గలిగియుండును. ఉద్రేకపరచుపదార్థముల కవి యెప్పుడును దూరముగా నుండ యత్నించును.

అక్రమాహార — అధికాహార విధానమువలన ఏమిజరుగును? అట్టి ఆహారము జీర్ణమగుటకు చాలకాలము పట్టును. జీర్ణరసములు పరిమితముగా ద్రవించుచుండును. కాని, భుజించిన ఆహారపరిమితినిబట్టి, జీర్ణద్రవము ఉత్పన్నము కాజాలదు. కనుక, జీర్ణముకాక కొంత ఆహారము మిగిలిపోవును. అంతలో జీర్ణకోశములో ఒడుదుడుకులు ప్రారంభించును. అజీర్ణము దాపురించును. అట్టి అజీర్ణపదార్థము క్రుళ్ళనారంభించును. క్రుళ్ళినపదార్థముతోబాటు, జీర్ణక్రియ ఆలస్యమగుటచే యేర్పడిన పచనము 'అయ్యీ—కానటువంటి' పదార్థముకూడ ప్రేవులలోనికి జొరబడును. అటనుండి, పాలవంటి రసముతో గూడ, అది శరీరములోని మూలమూలలగల కణములకు సరఫరాచేయబడును.

రోగపదార్థము

అపుడు కణములు వాటికి వలయుపదార్థమునే గ్రహించి, మిగిలినదానిని విసర్జించును. ఆహార విధానమందలి అపచారములవలన ప్రమాద మారంభించున దిప్పుడే !

కణములు విసర్జించిన పదార్థశేషముతో శరీరమున కెట్టి ప్రయోజనముండనేరదు. కనుక, కణము పరిసర ప్రదేశములందే ఆ పదార్థశేషము నిలచిపోవును; పిమ్మట క్రుళ్ళనారంభించును. కణములచుట్టునుగల యీ క్రుళ్ళుపదార్థమందే, దేహమునకు కలుగనున్న ఆపత్తుయిమిడియున్నది. ఈ క్రుళ్ళునే రోగపదార్థమనియు, అన్యపదార్థమనియు పిలుతురు. అనగా, ఏపరిస్థితిలోనైనను, అది శరీరమునకు భారమును కలిగించి, శరీర వ్యాపారముల కాటంకము కలిగించును. ఏదైన యొక అవయవము శిథిలమైపోయినదన్న, అన్యపదార్థమును బైటికి నెట్టివేయు ప్రయత్నమునందే అట్టి దారుణస్థితిని గాంచినదన్నమాటే !

అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటకు శరీరము సదాప్రయత్నించుచుండును. రోగములని పిలువబడేవి, శరీరముచేయు అట్టి వివిధప్రయత్నములే అనగా దేహప్రయత్నములవలన కలిగే ఫలితములే రోగములు. బహిష్కరణ కార్యమును అంతరవయవములు సాధింపలేనపుడు భారమంతయు చర్మముమీద పడును. నిర్వీర్యములైన అవయవములన్నియు చర్మమువైపునకు దృష్టిసారించును. అట్టి కార్యభారము పడినపుడు చర్మము యొక్క రూపు యెట్లుమారిపోవునో తెలియునా? ఆ దేహి యెట్టి స్పర్శానుభవము పొందునో గ్రహించితిరా? అట్టి మార్పులకు అనుభవములకు వైద్యశాస్త్రములో నెన్నియో నామములు గలవు. కుష్ఠు, రాచకురుపులు, కురుపులు, కట్లమ్మ మసూచికము మొదలైన పేర్ల జాబితా తయారైనది. అన్యపదార్థవిమోచనకై చర్మము ప్రయత్నము చేయునంటిమిగదా! అట్టి ప్రయత్నములు స్థూలదృష్టికి గోచరించు బాహ్యచిహ్నముల పరంపరయే, రోగనిఘంటువులోని చర్మవ్యాధుల జాబితాయన్నమాట. నొప్పి, దురద, జ్వరము మొదలైనవి శరీరముపొందే అనుభవములను సూచించే పేర్లు ఇట్టివి యే ఒక్కమార్పును సూచించినను శరీరములో రోగపదార్థ విమోచనకై నఖశిఖపర్యంతము గ్రహింపవలెను.

జీవితవిధానమందలి లోపములవలన శరీరమున కపుడపుడు చెరుగు వాటిల్లుచుండునని చూచితిమి. అందువలన యుత్పత్తియగు యన్యపదార్థమునుగూడ ఏనాటికానాడు బహిష్కరించుటకే యవయవములు తలపడునని చదివితిమి, ఎట్టి అవయవనిర్మాణమో పరికింపుడు ! ప్రకృతి ఎంతటి దయామయియో గమనింపుడు !!

అకాలమరణము

కాని, అక్రమాహార విధానము అస్వాభావిక జీవిత పద్ధతి—యథావిధిగా సాగిపోవుచుండును. అన్యపదార్థ యుత్పత్తి నానాటికి మితిమీరిపోవుచుండును. ఒకతూరి యీ యన్యపదార్థము చేర ప్రారంభించిన త్వరత్వరగా అధికముగ శరీరములు తయారగుచుండును. అన్యపదార్థమును వెలువరించుటకై బహిష్కారవయవములు సృష్టింపబడినవి కదా! కాని, అంతములేని అక్రమాహార విహార విధానముల వలన దినదినము పెచ్చుపెరిగిపోయిన మలిన పదార్థమును వెలువరించు పని వీటి శక్తికి మించిపోవును. అనగా, వాటి

శక్తిక్షీణించిన పని నవి చేయవలసియుండును. వాటి విద్యుక్త ధర్మమును మాత్రమే నిర్వహింప గలవు. అయినను, మొదట మొదట యిట్టి యదనపు బహిష్కార కార్యమును నిర్వహించి నను కొంతకాలమున కట్టి యదనపు పనినే కాక, అది చేయవలసిన పనిని గూడ చేయజాలక పోవును.

అధిక కార్య భారమువలన మూత్రపిండ మొకటి పని చేయజాలకపోయిన దనుకొందము. అంత "యూరిక్ ఆసిడ్" "Uric acid" అనే విషము రక్తములో నెక్కువగును. అందువలన, వెంటనే ప్రాణాపాయము తటస్థించును. కాని, అట్లెన్నటికిని జరుగుటలేదు. వెంటనే మరియొక అవయవము ప్రాణరక్షణకు పూనుచున్నది. అనగా పిండము చేయజాలని పనిని చర్మమో శ్వాసకోశమో నిర్వహించి రోగపదార్థము వెలువరించును. అప్పటికికూడ అక్రమజీవిత విధానమే కొనసాగుచుండిన, మలినపదార్థము కుప్పలు తెప్పలుగా చేరుచుండును. అపుడు సహాయముచేయ వచ్చిన అవయవములుకూడ బహిష్కరణ కార్యమును సాధింపనేరవు! అనగా, వీటి శక్తికి కూడ మించిపోవును, క్రమముగా ఇవికూడ శిథిలమైపోవును; పూర్తిగా నాశన మొందును. ఏ అవయవ మధికశ్రమచే నాశన మగుటకు ప్రారంభించునో అంత ముఖ్యము కాదు ముందు వెనుకగ నేదైన శిథిలావస్థ నొందవచ్చును. ఇట్టి పనిలోనే యీ అవయవ ములు ఒకదానివెనుక నొకటి క్రమక్రమముగా నాశనమైపోవును. కావున అకాలమరణము మనము ప్రకృతికి భిన్నముగా నడచిన కర్మయొక్క ఫలితమేయని గుర్తించెదముగాక.

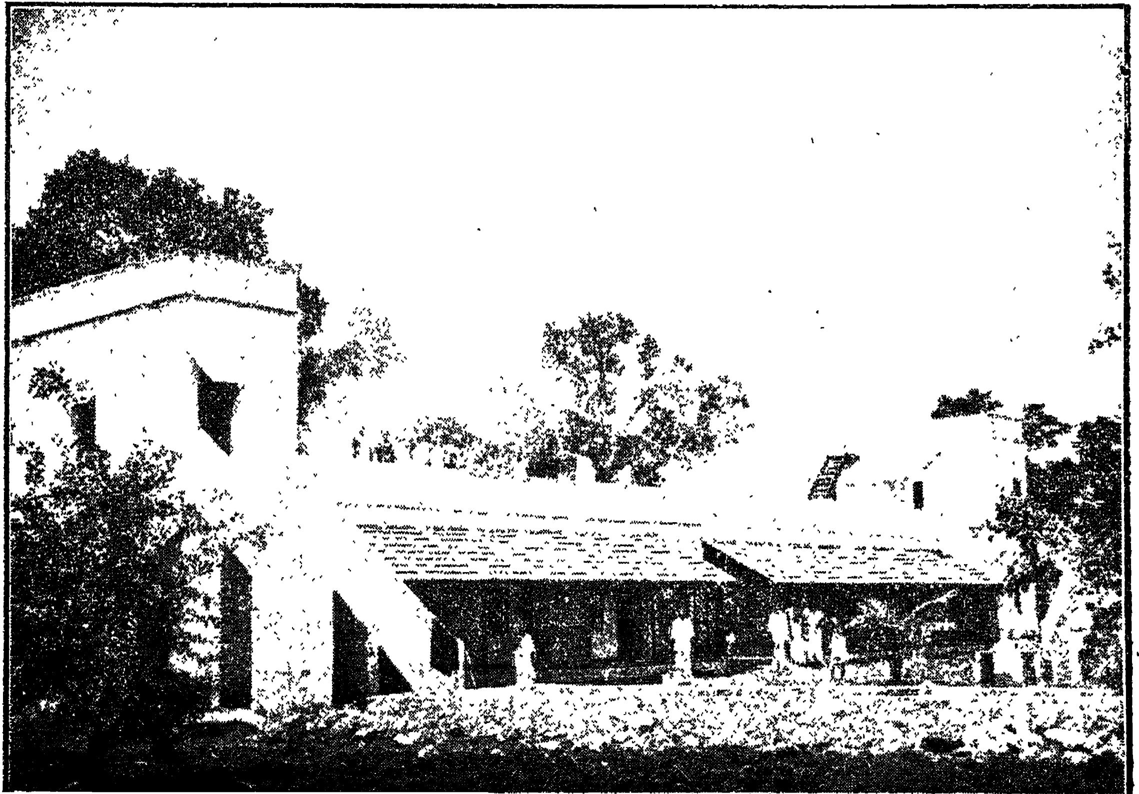


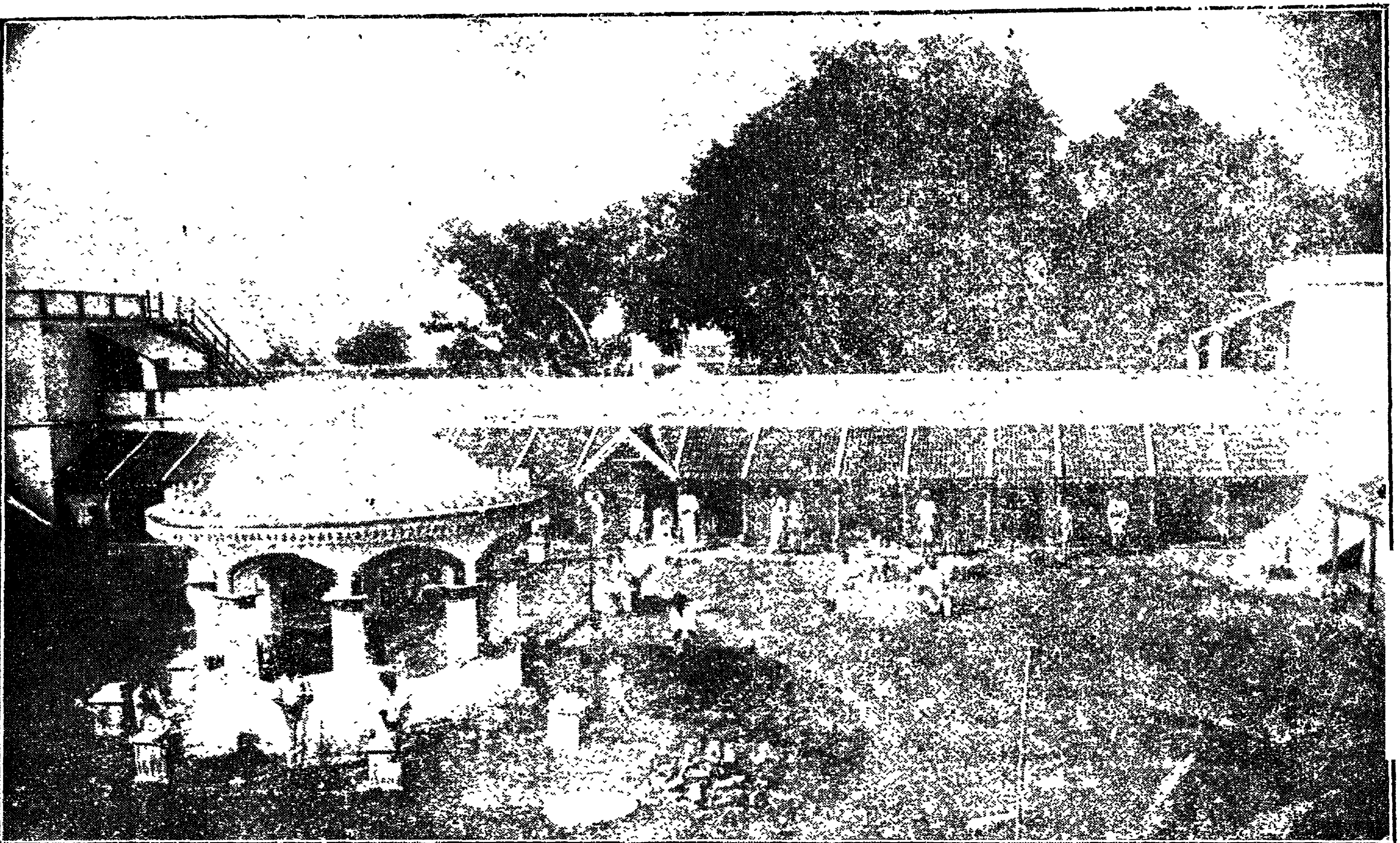
సూర్యుడు

చండభానుని ప్రచండశక్తి

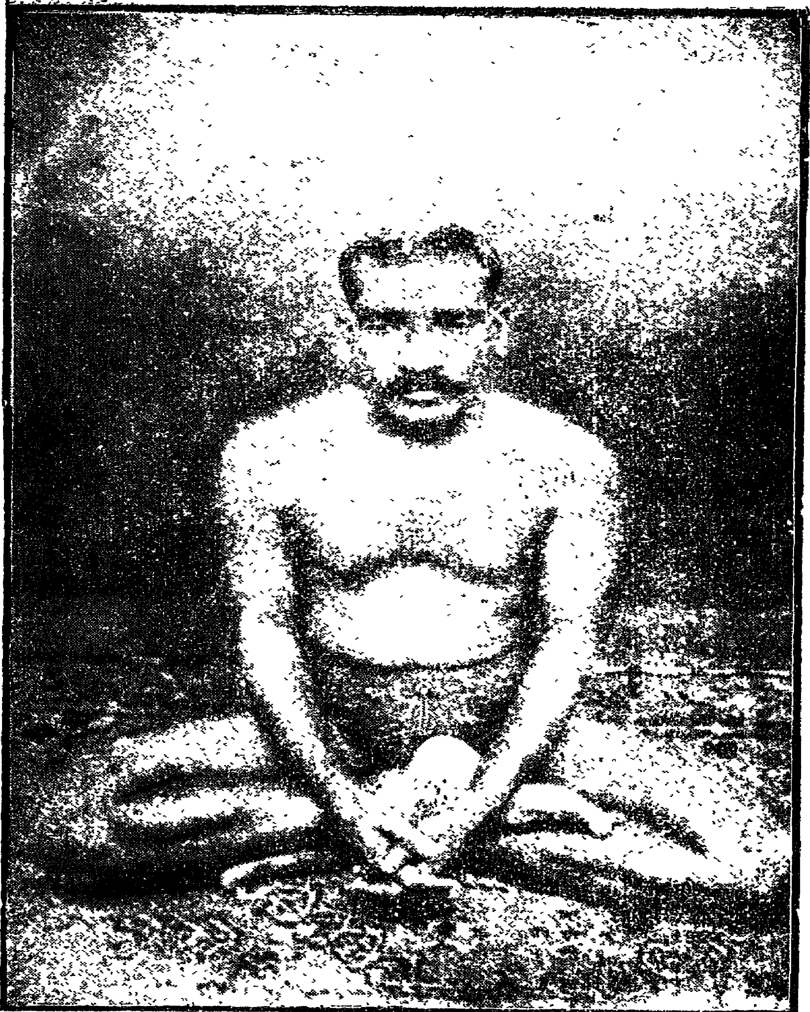
సూర్యగోళపు పరిమాణమునుగురించి, అందలి వివిధ మండలములనుగూర్చి, భూతలముపై వాని ప్రభావమును గురించి ఆ మండలముల రచనావిధానమునుగూర్చి గతసంచికలలో మనము కొంతవరకు పరిశీలించి యున్నాము. ఇంక ప్రస్తుతము భూతలమునందు జీవోత్పత్తి, జీవవికాసములకు కారణభూతమైన మహత్తరశక్తి ఆ గోళమునం దెట్లుద్భవించుచున్నదో తెలిసికొనవలెను. ఆ శక్తియొక్క పరిమాణమెంతయో భూతకాలమునం దెన్నికోట్ల సంవత్సరముల నుండి యా శక్తి యటుల వికీర్ణ మవుచున్నదో, భవిష్యత్తునం దింకను ఎన్నికోట్ల సంవత్సరము లట్లు వికీర్ణ మవునో, కూడ మనము సహేతుకముగా నరయవలెను.

భూతలముపై జీవులయొక్క దైనందిన వ్యాపారమునకేగాక వాని మనుగడకుకూడ సూర్యుడు అనవరతము వికీర్ణించుశక్తియే మూలాధారమని మనము వేరే తెల్పనక్కరలేదు. బ్రహ్మాండములో శాస్త్రజ్ఞులకు తెలిసినంతవరకు మరియెక్కడనుకూడ నిట్టి జీవము లేదు. సూర్యుడు నిరంతరము వికీర్ణించుచున్న యీశక్తి భూతలముపై జీవోత్పత్తికి, జీవవికాసమునకు సరిగా తూచినట్టుగా సరిపోవును. ఆధునిక విజ్ఞాన పరికరములచే పరిపూర్ణుడై శేముషీసంపన్నుడనని విఱ్ఱవీగుచున్న విజ్ఞానవిశారదుడుకూడ నిందు సూర్యునకు దాసోఽహమనవలసినదే! విజ్ఞాన విశారదు డెన్ని పరికరములను సృష్టించినను కాలము గడచినకొలది అనుభవము హెచ్చినకొలదీ వానిలో నెన్ని మార్పులు గావించుచున్నను చివరకు వానిసహాయమున మానవునకు సరిగా తూచినట్లుగా సరిపోవు కృత్రిమ కాంతిని ఆయన సృష్టింపలేకున్నాడు. భవిష్యత్తునందైనను సందేహాస్పదమే! ఇందాయన తనయోటమిని తానే చాలసార్లు బహిరంగముగా నొప్పికొని యున్నాడు.





ని ఆరోగ్య సదనమందలి యొక్కవైపు దృశ్యము



3 కేవలము పక్వాహారులగు శ్రీ సీతారామావధూతగారు
(53-వ యేట)



4 శ్రీ సీతారామావధూతగారి వివిధాసనముల దృశ్యములు
(ఇందు నాల్గవది భుజంగాసనము కాదు; ధనురాసనము.)



1 శ్రీ సీతారామావధూతగారి మౌనవ్రత ప్రారంభదశ



2 శ్రీ సీతారామావధూతగారు (60 వ యేట)

సూర్యుఁడు నిరంతరము వికీర్ణించు మహత్తర శక్తిలో మొత్తముమీద భూతలమందలి ప్రతిచతురపు సెంటిమీటరు పరిమితిగల ప్రదేశము ప్రతి నిమిషములోను రమారమి 2 కేలరీలయుష్ణమును గ్రహించుచున్నది. భూమియొక్క తలవైశాల్యము సుమారు 5.012 $\times 10^{18}$ చదరపు సెంటిమీటరులు. అందుచే భూతలమంతయు మొత్తముమీద ప్రతి నిమిషమునకు 10, 000, 000, 000, 000, 000, 000 (10×10^{18}) కేలరీల యుష్ణమును సూర్యునినుండి గ్రహించుచున్నది. లెక్కచూచినచో నది గంటకు, రోజుకు, సంవత్సరమునకు ఏవిధముగా మన యూహకు మించిన పరిమాణమును పొందునో తెలిసికొనవచ్చును.

వాతావరణ శాస్త్రి సంఘమువారి ప్రకటనలలో ప్రపంచపు మొత్తముమీద సంవత్సరమునకు ఎన్ని "దుక్కు"ల వర్షము కురియుచున్నదో పరిశీలించిన అది 64 దుక్కులని స్పష్టమగును. ఇంత వర్షము ప్రపంచమునం దెల్లెడలను ఒకే రోజున ఒకే సమయమునందు కురిసినట్లయిన భూతలము నానుకొని అంతటా 3 అడుగుల యెత్తున నీటి యావరణ మేర్పడును. ఈ వర్షపునీటియొక్క మొత్తము బరువు 480 లక్షల కోట్ల టన్నులు. ప్రపంచమున వర్షమెట్లు కురియుచున్నవో ఆధునిక విజ్ఞాన పరిజ్ఞానులగు మనకందరకు తేటతెల్లమే! జలాశయము లందలి నీరు ఆవిరియై భూతలమునుండి సుమారు 4, 000 అడుగుల యెత్తుకుపోయి యచ్చట చల్లబడి మేఘరూపమును దాల్చి వర్షించుచున్నది. బ్రహ్మాండమైన యీ కార్య నిర్వహణమునకై సంవత్సరము పొడవున అనుక్షణము సుమారు 220 అశ్వ సామర్థ్యములశక్తి వ్యయపరుపబడుచుండును. మానవ జాతి వర్ధిల్ల వలెననిన, భూతలము పై జీవము వికసింపవలెననిన సృష్ట్యాదినుండి సృష్ట్యంతమువరకు కూడ నీ విధముగ నింత యధిక పరిమాణముగల శక్తి వినియోగింప బడవలసినదే! ఈ మహత్కార్యమంతయు సూర్యుని వలననే సూర్యుఁడు వికీర్ణించు శక్తివలననే కొనసాగుచున్నదని మనము గ్రహించవలెను.

భూతలమున వర్షములు కురిపించుటకై వ్యయపరుపుచున్న యీశక్తిని మనము బ్రహ్మాండమైన దానిగా పరిగణింపవచ్చును. కాని మహోదాత సూర్యునియొక్క వ్యయపట్టికలో నిది యత్యల్పభాగమే! దానికన్న హెచ్చుమొత్తము భూతలము సుష్ణవంతమును, కాంతివంతమును చేయుటకు వినియోగింపఁబడుచున్నది; అందు కొంతభాగము జీవాణువులు వృద్ధి పొందుటకై, జీవి యారోగ్య సంపద నధిక మొనరించుటకై వినియోగింపబడుచున్నది. ఇక హెచ్చుభాగము వృక్షములు తాము పెరుగుటకై, తమలో కిరణజన్య సంయోగక్రియ జరుగుటకై, తా మాహారపదార్థములను తయారొనరించుకొని పశుపక్ష్యాదులకు కావలసిన యాహారపదార్థములను తయారొనరించి కూడబెట్టుటకై యుపయోగించుకొనుచున్నవి. నిర్జీవపదార్థములుకూడ పెక్కుఁ సూర్యునియొక్క యీ శక్తిని వినియోగించు కొనుచుండుట ఆశ్చర్యము!

సూర్యుఁడుదారమనస్కుఁడై యిట్టి మహత్తరశక్తిని సరఫరాచేయనిచో ప్రపంచ కార్య కలాప మొక క్షణమైనను కొనసాగదు. సూర్యశక్తి సహాయము లేకనే విజ్ఞాని మహత్తర శక్తిని సృష్టింప గలుగు చున్నాడనుట కేవలము అవివేకము. ప్రపంచమందలి వివిధ విద్యుచ్ఛక్తి సరఫరా సంఘములవారును సరఫరా చేయుచున్న శక్తి పరోక్షముగా సౌరశక్తియే! సూర్యుడొసంగు శక్తి నుపయోగించుకొనియే పూర్వకాలమునం దెన్నడో దట్టమైన యరణ్యములు పెక్కులు బయలుదేరినవి. కాలక్రమమున నవి భూపతనమై, భూమిలో పాతుకునిపోయి, అంతర్గతజలములయొక్క అధిక పీడన ప్రభావమున దహ్యావస్థను పొంది బొగ్గుగా మారిపోయినవి. ఆ బొగ్గు పదార్థమే నేడు మనము యంత్రములు, విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములు మున్నగునవి నడుపుట కుపయోగించుచున్న నేలబొగ్గు. ఈ బొగ్గులో మహత్తరమైన సూర్యశక్తియెంతయో యీనాడు మన యుపయోగము కొరకు నాడే కూడబెట్టబడినది. నేడు మనము చేయుచున్న పని వివిధ యంత్రములను సృష్టించుకొని, ఆశక్తిని పునరుద్ధరించుకొని స్వీయోపయోగములకై వినియోగించు కొనుచుండుటయే! అంతియేగాని మన విజ్ఞాను లెవ్వరు - ఎంత ధీశాలురైనను, ఎంత పరిశోధనా నిపుణులయినను - నూతన శక్తిని స్వయం సృష్టి చేయలేక పోవుచున్నారు. ఇక ఆశక్తి పునరుద్ధరణములోనైనను వీరు పరిపూర్ణులుగారు. వీరి యంత్రములు నేలబొగ్గులోని శక్తిలో నూటికి 5–15 పాళ్లు శక్తిని మాత్రమే పునరుద్ధరింప సామర్థ్యములు.

పోగా, జలపాతములవలన విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములను నడపి, విద్యుచ్ఛక్తిని సృష్టించి సరఫరాచేయు సంఘములుకూడ పరోక్షముగాసౌరశక్తిని వినియోగించుకొనుచున్నవే! చండభానుని ప్రచండ శక్తి వలననే జలాశయముల లోని నీరు మేఘరూపమును దాల్చి వర్షించి, భూతలముపై ప్రవహించి యొక్కొకచో జలపాతములక్రింద పడి విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములను నడుపుటకు వినియోగింపబడుచున్నది. జలపాతము లందలి అచలశక్తి సౌరశక్తియొక్క రూపాంతరమే! ఆ యచలశక్తినే విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములు విద్యుచ్ఛక్తిగా పరివర్తింపజేయుచున్నవి.

ప్రకృతిలో సౌరశక్తి పలురూపముల ప్రత్యక్షమగుచున్నది. దానిని ప్రవరుద్ధరించుటకే శాస్త్రప్రవీణులలో పెక్కురు తమ జీవిత సర్వస్వములను అంకిత మొనర్చి యున్నారు. వారి పరిశోధనా ఫలితముల నాచరణములో పెట్టుటకే వివిధ ప్రభుత్వములు అమితముగా ధనమును వ్యయ పఱచుచున్నవి. ఆధునిక విజ్ఞానమున ముందంజ వేయుచున్న దేశములందైన నీవ్యయము కోట్ల సంఖ్యలోను వెనుకబడియున్న దేశములందైన లక్షల సంఖ్యలోను ఉండును. ఇంతచేసి యీ అధిక వ్యయమువలన రోజులో అర్ధభాగమైన రాత్రికాలములో కొన్ని గంటలుమాత్రమే ఆ దేశమందలి స్వల్పసంఖ్యాకములైన పట్టణములలో వీధులను, ధనికుల గృహములను మాత్రము కాంతివంతము చేయగలుగుచున్నారు. కాని సూర్యుం డీశక్తినంతను ఉదారమనస్కుడై ప్రతిఫలాపేక్ష లేకయే ప్రసాదించుచున్నాడు. లేనిచో, నిష్పక్షపాతముగా భూతలమందలి ప్రతి చతురపు టంగుళ ప్రదేశమునకును కాంతిని వికీర్ణించుచు, మరి హెచ్చుశక్తిని వివిధ పదార్థములలో కూడబెట్టి మనకై శ్రమపడుచున్న సూర్యునికి ఆ మహత్తర శక్తికి ప్రతిఫలముగ మన మెంత మూల్యమును చెల్లింపవలసి యుండునో!

సూర్యు డీవిధముగా, అవిరళముగా భూతలముపైకి ప్రసరించు శక్తి ఆయన వికీర్ణించు మొత్తము శక్తిలో ఏబది వేలకోట్ల వంతు మాత్రమే! మన భూగోళమేగాక బ్రహ్మాండములో బుధ, శుక్ర, గురు, శని, మున్నగు గ్రహములును, వాని యుపగ్రహములును కూడా సౌరశక్తిని స్వీకరించుచున్నవి. ఇంకా చాల హెచ్చుభాగము శూన్యప్రదేశములోనికి విరివిగా వెదజల్లబడి వ్యర్థపరుపబడుచున్నది.

సూర్యగోళమునుండి ఒక్క నిమేష కాలములో భూతలము సంతను చేసుకొను శక్తియొక్క పరిమాణమును తెల్పు సంఖ్యను చదువుటకే మనము కొంత తబ్బిబ్బు పడుచుందుము. సూర్యుడు రెండు లక్షలకోట్ల పరిమాణములు గల శక్తిని వికీర్ణించున్నా, డని మనమూహించిన అందులో మనలను తబ్బిబ్బు పరచుచున్నది నిజముగా ఒకే యొక పరిమారణపుశక్తి. అయినచో సూర్యుడు వికీర్ణించుచున్న యా మొత్తము శక్తి మన యూహకుకూడ అతీతమేమో?

సూర్యుని యా మహత్తరశక్తియొక్క పరిమాణమెంతో మనము సరిగా ఊహింపజాలక పోయినప్పటికి అట్టి మహత్తరశక్తి నాయన యేరీతిని సృష్టింపగలుగుచున్నాడో, భూతకాలమునందెన్ని కోట్ల సంవత్సరములనుండి యీ తీరున స్థలన మొనర్చుచున్నాడో, భవిష్యత్తునందింకను యెన్ని కోట్ల సంవత్సరముల కాలమట్లు వికీర్ణింప సామర్థ్యమును కలిగియుండునో తెలిసికొన కుతూహలముగనే యుండును.

సూర్యునకు దైవత్వ మారోపించి ఆయన లీలావిలాస మాత్రముననే, ఆయన మానసికోద్దేశ్యమువలననే యిట్టి మహత్తరశక్తి జనించుచున్నదని, ఆయన కాయుద్దేశ్యము మటుమాయమైన వెంటనే నది యాకస్మికముగా కట్టుబడిపోవునని, ఆ మహాప్రళయ మెప్పుడు సంభవించునో మానవమాత్రులమైన మన యూహ కతీతమని మనము భావింపవచ్చును. కాని సూర్యునకు పరమాత్మ బిరుదమును తీసిపారవైచి ఆయనకు భౌతికత్వ మారోపించిన అధునాతన శాస్త్రజ్ఞులు దీనికంగీకరింపరు.

భౌతికవిజ్ఞానమభివృద్ధిపొందినదాది సూర్యునియొక్క యీమహత్తరశక్తి యేరీతి నుత్పన్న మవుచున్నదో విజ్ఞానవిశారదు లరయుచునే యున్నారు. కాని అప్రతిమ ప్రతిభాశాలియైన అయిన్‌స్టయిన్ విజ్ఞాన రంగమున కరికి సాపేక్షసిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించి, శక్తి ద్రవ్యములకు పరస్పర సంబంధము ఆరోపించువరకు నీమహత్తర శక్తికి మూలకారణమేదో యిదమిత్థమని నిర్ణయము కాలేదు.

తొలుదొలుతటి శాస్త్రజ్ఞులు సూర్యగోళమునందలి పదార్థమంతయు ప్రథమ శ్రేణికి చెందిన యింధనమని అది మండుటచేతనే యా మహత్తరశక్తియం దుత్పన్నమగుచున్నదని, మెరకనుండి పల్లమునకు నీరు పారునటుల యున్నత పథములనుండి నిమ్న పథములకు శక్తికూడ ప్రవహించుట సహజముగాన సూర్యగోళమున నున్న యధికశక్తి ప్రదేశాంతరాళములలోని కనవరతము ప్రవహించు చున్నదని బాహ్య ప్రదేశమునందును సూర్యగోళమునందునుకూడ శక్తిలో సమత్వ మేర్పడువరకు నీప్రక్రియజరుగుచునే యుండునని యు నూహించుచుండెడివారు. కాని ప్రస్తుత మే తీరున సూర్యుడుశక్తిని వికీర్ణించుచున్నాడో భూత కాలమందుకూడ కొంచ మించుమించులో నట్లే ప్రసరించెనని యూహించి గణించిన ఆయనలోనున్న ద్రవ్యమంతయు కొన్ని వేల సంవత్సరములలోనే పూర్తిగా దగ్ధమైపోయి యుండెడిదని స్పష్టమగును. అందుచే నీ ప్రతిపాదన శాస్త్ర ప్రామాణ్యము కాజాలదు.

ఆ తరువాత 1849 సం. రం లో సూర్యున కీశక్తి అంతర్గతమునుండిగాక బాహ్యప్రదేశము నుండియే లభించుచున్నదని రాబర్టు మేయర్ అను ఆంగ్ల విజ్ఞాని యొక నూత

న

ప్రతిపాదనను గావించెను. అమావాస్యనాటి నిశీథములో ఆకాశమువైపుమనము జాగ్రత్తగాపరిశీలించిన తెల్లటి ప్రకాశవంతమైన జ్యోతులు భూపతనమగుట మనకు కాన్పించును. ఇవియే "ఉల్కలు". ఖగోళములన్నిటిలోను పరిమాణమునందివియే చాలచిన్నవి. అవి తమ తమ కక్ష్యలయందు పరిక్రమించుచు నెన్నడైనను భూగోళముయొక్క ఆకర్షణ క్షేత్రములోనికి ప్రవేశించినంతనే, అధిక ద్రవ్య సంచయము గల భూగోళముచే లాగబడి, దానిపై బడుచుండును. స్వతః వాని తాపక్రమము చాల తక్కువగాన అవి కొంత్యబారి కాంతిహీనముగనే యున్నను అమిత వేగముతో సంచరించుచు భూగోళముయొక్క వాతావరణమును ప్రవేశించినంతనె అదియొసంగు ఘర్షణ మూలమున వాని తాపక్రమ మమితమై జ్వలీకృత స్థానమును చెంది ప్రకాశించుచుండును. ఆస్థితిలో నది వాతావరణములోనేభాష్పీకరణమునుచెంది, భూతలమును చేరుటకు పూర్వమే మార్గ మధ్యమున అంతరించిపోవును. ఉల్క లీవిధముగా విభిన్నమైన పిమ్మట యీభాష్పముల వేగాధిక్యము క్షీణింప నవి క్రమశఃచల్లబడి రజనుగా భూతలముపై బడును. ఒక్కొక్క సమయమునందీ యుల్క పరిమాణమున చాల పెద్దదియై భౌమ్య వాతావరణమునందు ప్రవేశించి భూతలమును చేరుకొనులోపున పూర్తిగా భాష్పీకరణముకాజాలక, తప్తావస్థలోనున్న కొంతభాగము ఒక్కొక్కచో భూతలముపై బడి, అలుప్తశేష మాతరువాత చల్లబడుటయును కలదు. ఒక్క నిశీథమునందే యీయుల్కలు మనకు ప్రత్యక్షమగుచున్నను దివాసమయములందు నవికూడ భూపతన మగుచునే యున్నవి. కాని యాసమయములలో చండభానుని తేజము ప్రచండమై యుండునుగాన ఆ తీక్ష్ణతలో వాని తీక్షత కడు హీనమై వాని పతనము గోచరమగుటలేదు. సర్ నార్మన్‌లాకెయిర్ అను శాస్త్రజ్ఞుడీ యుల్కలనుగూర్చి తీవ్రతర పరిశోధనలు గావించి ప్రతి 24 గంటల కాలములోను సగటున సుమారు 400, 000, 000, ఉల్కలు భౌమ్య వాతావరణమును చేరుచున్నవని లెక్కలు కట్టినాడు. రజనుగా మార్పుచెంది భూతలమునపడిననేమి శేషించినభాగము భూపతనమైననేమి, వీనివలన నూరుకోట్ల సంవత్సరములలో భూతలమునందంతటను సగటున 1 అంగుళము ఎత్తున పొరయేర్పడుచున్నదట!

అసంఖ్యాకములగు నీ యుల్కలు భూతలమునందొక్కదానిమీదనేగాక ఖగోళములన్నిటి తలముల మీదను కూడ పతనమగుచున్నవి. తదనుగుణముగనే సౌర వాతావరణమునుకూడ నీయుల్కలు చేరుచున్నవని, యట వానిగతిజశక్తి యుష్ణశక్తిగా పరివర్తనమొందుచున్నదని తత్ఫలితముగా సౌరశక్తి యుత్పన్నమగుచున్నదని మేయర్ యూహించెను. కాని యీ యూహ సహేతుకమును, శాస్త్రప్రామాణ్యమును కాదు. సౌరశక్తికీయుల్కలే మూలమయిన భూతలముపై ప్రతి చతురస్రమైలున కవి యే "టను" పతన మగుచున్నవో సూర్యతలముపైకూడ సరిగా నా 'టను'ననే పతన మగుచున్నవని మన మూహించిన నూరు సంవత్సరముల కాలము కాంతిని ప్రసరించుటకైనను తన్మూలమున లభ్యమగు శక్తిసరిపడదు; లేక అంతశ్శక్తియు నీనివలననే సంజనిత మవుచున్నదని నిర్దేశించుకొని గణించిన సుమారు మూడు కోట్ల సంవత్సరములలో సూర్యుని పదార్థ సంచయము రెట్టింపుకావలసి యుండును. కాని ఆధునిక శాస్త్రి పరిశోధనల వలన సూర్యుని భారము హెచ్చుచున్నదనుట కీషణ్మాత్రమైనను ఆధారములేదు; పైగా ఆయన యందలి పదార్థ సంచయము దిన దినము క్షీణించుచున్నదని శాస్త్రి పండితులు ఘోషించుచున్నారు.

మేయరు ప్రతిపాదన త్రోసిరాజన బడినంతనే 1853 లో విజ్ఞాన విశారదుడైన హెల్మ్‌హోల్ట్స్ సూర్యుడు క్రమముగా సంకుచిత మగుచున్నాడని తత్ఫలితముగనే సౌర శక్తి యుత్పన్న మగుచున్నదని సూచించినాడు. సూర్యగోళముయొక్క త్రిజ్య యొకమైలు సంకుచితమైనట్లన దానిని చుట్టియున్న వివిధ మండలములుకూడ ఒకమైలు దిగబడును. తత్ఫలితముగా శక్తియుత్పన్న మగును. కాని సీసలుగా గణించిన నిదికూడ శాస్త్రి విరుద్ధమని స్పష్టమగును. సూర్యుడెంతవరకు సంకుచితము కాగలడో అంతవరకు సంకుచిత మవునని యెంచి లెక్క గట్టినప్పటికి, నారీతి నుత్పన్నమగుశక్తి సూర్యుని దీర్ఘ వయోపరిమితిలో శతసహస్రాంశ కాలమున కైనను ఆటిరాదు. ఇంతకు పూర్వమే యెన్నడో ఆయన చల్లబడి కాంతిహీనుడై పోయియుండెడివాడు.

ఇట్లుండ 1895 వ సంవత్సరమున జర్మన్ విజ్ఞాని రాంట్జన్‌డు X- కిరణములను పరిశోధించుటలో విజ్ఞాన ప్రపంచమున నొక విప్లవము చెలరేగినది. ఆతరువాత బీక్వెరల్, మేరీ క్యూరీ, రూథరుఫర్డు ప్రభృతులు రేడియో ధార్మికత్వమునందుగావించిన పరిశోధనల వలన విచిత్రాంశము లనేకములు బయల్పడ సనాతన సిద్ధాంతములు చాలవరకు తారుమారయినవి. రేడియో ధార్మిక పరమాణువులు బాహ్య శక్తుల యవసరమేమియు లేకుండ, తమంతట తామే విచ్ఛిన్నమై నూతన పరమాణువులుగా తత్త్వాంతర పరివర్తనము చెందు నవసరమున వానిలో కొంత ద్రవ్యము

మటుమాయమై తేజశ్శక్తి రూపమున ప్రత్యక్షమగుచుండును. ఈ ప్రత్యక్ష ప్రమాణము వలన శక్తికి పదార్థమునకు అవినాభావ సంబంధ మున్నదని (పరమాణు గర్భములో ప్రమేయము కలిగించుకొని వచించినప్పుడు) ద్రవ్యము, శక్తి వేరు వేరుగా, విడి విడిగా అవినాశనముగాక ద్రవ్యము---శక్తి కలసి అవినాశనమని మనకు స్పష్టమగును.

భౌతికశాస్త్రి పరిశోధనాగారమునందు గావించబడిన పరిశోధనల వలన రేడియోధార్మిక తత్త్వమైన యురేనియమ్ సీసముగా తత్వాంతరపరివర్తనము పొందినపుడు మొత్తము మీద 4000 భాగములలో 1 భాగము ద్రవ్యము నష్టమై ప్రకాశరూపమున బహిర్గత మగునని విదితమయినది. అందుచే సూర్యగోళముకూడ రేడియో ధార్మిక తత్త్వములతో కూడి యున్నదని మనము భావించిన అవి సంతతము విచ్ఛిన్నమగుచు తత్వాంతర పరివర్తన మొందు సందర్భములో అందు నాశనమైన ద్రవ్యమే సౌరశక్తి రూపమున ప్రత్యక్షమై ప్రదేశాంతరాళములలోనికి వికీర్ణమగు చున్నదని తేటతెల్లమగును. కాని యీరీతిని నుత్పన్నమగుశక్తి సూర్యునియొక్క యీ మహత్తరశక్తితో సరిపోలదు. అందుచే నిదికూడ సూర్యుని అపారమైన శక్తికి మూలముకాదని తెల్పవలెను.

ఎడ్డింగుటన్, పెర్రాక్ శాస్త్రిజ్ఞు లిందువిషయమై కొంత పరిశ్రమచేసి సూర్యగోళమునందు -- నక్షత్రగోళములందుకూడ-- ప్రకాశ రూపముగా శక్తిలోనికి పరివర్తనమొందు ద్రవ్యము యురేనియమ్ మున్నగు రేడియోధార్మిక త్వములు తత్వాంతర పరివర్తనము చెందునపుడు ప్రకాశరూపములోనికి పరివర్తనము చెందు ద్రవ్యముకన్న హెచ్చుగా నుండునని యూహించిన, సూర్యగోళముయొక్క యీ మహత్తర శక్తికి మూలమేమైయుండునో సులువుగా తెలిసికొనవచ్చునని వచించినారు. సూర్యుని దీప్త్యావరణమునఎలక్ట్రాను కేంద్రముల కూర్పయియున్న, నివి, రెండు, సంయోగమును పొంది వివిధ తత్త్వముల పరమాణువులను కలుగజేయు సమయమునందు కొంత ద్రవ్యము వినాశనమునొంది శక్తిగా పరివర్తనము నొందవచ్చునని వారిరువురు సూచించినారు. హీలియము పరమాణు గర్భగోళమున నాలుగు ఎలక్ట్రానులు, నాలుగు ప్రోటానులు కూర్పబడి యున్నవని మనకు తెలియును. హీలియము పరమాణువులోని అంగములు సరిగానాలుగు, ఉదజని పరమాణువులలోని అంగములని, కూడా మనకు నిశ్చయముగా తెలియును. కేంద్రమునందొక ప్రోటాను కక్ష్యయందొక ఎలక్ట్రాను కలసి ఉదజని పరమాణు సౌధమును నిర్మించుచున్నవి. అట్లే కేంద్రమునందు నాలుగు ప్రోటానులు, రెండు ఎలక్ట్రానులు కాక కేంద్రమునందు రెండు ఎలక్ట్రానులు రెండు పోట్రానులు) కక్ష్యయందు రెండు ఎలక్ట్రానులుకూడి హీలియము పరమాణువు నేర్పరచుచున్నవి. అందుచే నాలుగు ప్రోటానులు, నాలుగు ఎలక్ట్రానులు లేశమాత్రమైనను ద్రవ్య నష్టము లేకుండా సంయోగమునుపొంది హీలియము పరమాణువును కలుగజేసినట్లయిన హీలియము పరమాణుభారము ఉదజని పరమాణు భారమునకు సరిగా నాలుగింతలుండవలెను. కాని నిజముగా నది యట్లుండుటలేదు. ఉదజని పరమాణుభారము 1.000; అందుచే సిద్ధాంతరీత్యా హీలియము పరమాణుభారము 4. 000 ఉండవలెను; కాని నిజముగానది 3. 970 మాత్రమే యున్నది. సిద్ధాంతరీత్యా ఉండవలసిన భారమునకు (4. 000) నిజముగానున్న భారమునకును (3. 970) గల యీ భేదము (0. 0 3 0) నాలుగు ఉదజని పరమాణువుల కలయికవలన హీలియము పరమాణువు సంజనిత మయినప్పుడు ప్రకాశలోపముగా పరివర్తనముచెందిన ద్రవ్యభారమును సూచించుచున్నదని స్పష్టమగును. రేడియో ధార్మిక తత్త్వములు తత్వాంతర పరివర్తనము చెందునపుడుకంటె యిచ్చట యీ తీరున నష్టమగుచున్న ద్రవ్యముకూడ చాల హెచ్చని మనకు విదితమగును. కాని ఇందుమూలమున సంజనితమైన శక్తికూడ పూర్తిగా సౌర శక్తికి (నక్షత్రముల శక్తికికూడ) సరిపడదు. ఆదియందు పూర్తిగా ఉదజని భూయిష్టమయిన సూర్యగోళము సంపూర్ణముగా హీలియము భూయిష్టమయిన గోళముగా పరివర్తనము నొందినదని మనమూహించిన, ఆ పరివర్తనముచే జనించిన మొత్తముశక్తి సూర్యుడు పదివేల కోట్ల సంవత్సరములలో వికీర్ణించు శక్తికి మాత్రమే తుల్యమయి యుండును, కాని పెక్కు శాస్త్రప్రమాణముల వలన సూర్యుడు భవిష్యత్తునందింకను అనేకరెట్ల కాలము జీవింపవలసి యున్నది. అందుచే ప్రోటాను ఎలక్ట్రాను లేక ఎలక్ట్రాను కేంద్రముల సంయోగ జనితమయిన శక్తి సౌరశక్తికి మూలము కాదని స్పష్టము!

నక్షత్రముల మహత్తర శక్తి సంపదనుగూర్చి ధీ విశాలురైన యాశాస్త్రిజ్ఞుల ప్రతిపాదనలన్నియు త్రోసివేయబడినను, భౌతిక శాస్త్రి వేత్తలలో నిసుమంతయు నలస భావముజనింపలేదు. ధీరులయినవారు ఈ యపజయములతో (కుంగి కూలబడక ద్విగుణీకృతోత్సాహమును తెచ్చుకొని మరల నూతన మార్గములనుబట్టి శాస్త్రపరిశోధనలు సాగించిరి

వీరి పరిశోధనలవలన బ్రహ్మాండములో గురుతారల కంటె లఘుతారల దీప్తిక్రమము తక్కువయే అయినను వాని కాంతి వికీర్ణశక్తి సాపేక్షముగా స్వల్పమే అయినను, వానిలోని ద్రవ్యపు పరమాణువులు మాత్రము స్వభావములో భిన్నము గావని స్పష్టమాయినది. అధికతర పదార్థసంచయముగల నక్షత్రములకును, తేలిక నక్షత్రములకును గల భేదము వానిలోని పరమాణువుల సంఖ్యలవలన నుత్పన్నమయినదే గాని ఆ పరమాణువుల స్వభావము వలన గాదని తేటతెల్లమయినది. అందుచే గురుతారగానున్న యొక నక్షత్రము, దానిలో నున్న పరమాణువులసంఖ్య క్రమముగా క్షీణించుటచే లఘుతారగా పరివర్తనముచెందుచున్నదని మనమూహింపవచ్చును. పరమాణువుల సంఖ్య యీతీరున తరిగిపోవుట ఆ పరమాణువులు వినాశము పొందుటచేతనే యనుటలో సందియము లేదు. ఈ విధముగ వినాశమునొందిన ద్రవ్యము ప్రకాశరూపముగా ప్రత్యక్షమగుచున్నది.

క్రాంతికరమైన యీ సిద్ధాంతమును తొలుదొలుతగా 1904 లో ఆంగ్ల విజ్ఞాని సర్ జేమ్సు జీన్సు ప్రతిపాదించినాడు. ఆయన ఖగోళములందలి ద్రవ్యము తత్త్వాంతర పరివర్తనమునొందు సందర్భములలో నందులో కొంత భాగము నాశనమయి, తేజశ్శక్తిరూపమున ప్రత్యక్షమగుచున్నదని, యదియే ఖగోళముల మహత్తర తేజశ్శక్తికి కారణమని యారోపించు సిద్ధాంతము పూర్తిగా త్రోసిపుచ్చి కేవలము నక్షత్రమునందలి పరమాణువులు వినాశనమునొంది ప్రకాశరూపముగా పరివర్తన మొందుట చేతనే యాశక్తి యంతయు నుత్పన్న మగుచున్నదను నూతన సిద్ధాంతము ప్రతిపాదించెను. ఆ శక్తిమూలముననే నక్షత్రములు స్వయంప్రకాశమును బొంది, అధికశక్తి సమన్వితములయి, నిరంతరము ప్రదేశాంతరాళములలోనికి తేజస్సును వికీర్ణింపగలుగుచున్నవి. అయినచో, బ్రహ్మాండమందలి యనంతకోటి నక్షత్రములలో మన కత్యంత సామీప్యమునున్న సూర్యగోళపుశక్తికూడ నీతీరుననే, ఆయనలోనున్న ద్రవ్యసంచయము వినాశమునొంది ప్రకాశముగా ప్రత్యక్షమగుట చేతనే కలుగుచున్నదని మనము వేరే వచింప నక్కరలేదు. ఆతరువాత 1905 లో మహామేధావి అయిన్‌స్టయిన్ సాపేక్ష సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించుటతో ద్రవ్యము-- శక్తులకు గల యీ పరస్పర సంబంధము సుస్థిర మగుటయేగాక పూర్తిగా నిర్దిష్టముకూడ నయినది. ఆ సిద్ధాంతములో వినాశమునొందు పదార్థ స్వభావమెట్టిదైనప్పటికిని 1 గ్రాము పదార్థము వినాశనము చెందిన అందుండి 9 X 1020 ఎర్గుల శక్తి యుత్పన్నమగుచున్నదని ఆయన వివరించినాడు. అయిన్‌స్టయిన్ పండితుని యీ సూత్రము నాధారముచేసుకొని వెంటనే జీన్సు శాస్త్రజ్ఞుడు సూర్యునిలో ఏ 'రేటున' ద్రవ్యము వినాశము చెందుచున్నదో నేడాయన వయస్సెంతయో, భవిష్యత్తు నందింకను ఆయన యెంతకాలము జీవించియుండునో-- అన్నియు జాగ్రత్తగా లెక్కలుకట్టి ప్రకటించినాడు.

నేడు సూర్యగోళమునుండి ప్రతి నిమేషకాలమునందును 22. 8 X 1034 ఎర్గులశక్తి ప్రదేశాంతరాళములలోనికి వికీర్ణింపబడుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులు లెక్కకట్టి యున్నారు. ఈ వేధనా ఫలితము నూతనముగా నెరిగిన గణించియే సూర్యగోళోపరితలములో ప్రతి చదరపు అంగుళమునుండి వంద సంవత్సరములకొక టన్ను ద్రవ్యము క్షీణించుచున్నదని స్పష్టమయినది. అంటే, మొత్తముమీద కాంతి వికీర్ణముచే సూర్యుడు ప్రతి సెకనుకు 40 లక్షల టన్నుల ద్రవ్యమును నిమిషమునకు 25 కోట్ల టన్నులు, రోజుకు 36,000 కోట్ల టన్నులు ద్రవ్యము తగ్గిపోవుచున్నాడన్నమాట! రోజుకు 36,000కోట్ల టన్నులయిన సంవత్సరమునకు 131,400,000,000,000టన్నులు ఈ రీతిని లెక్కకట్టినట్లయిన భూతకాలములోనికి వెనుదిరిగినకొలదీ సూర్యుని పదార్థసంచయము హెచ్చుటకు, భవిష్యత్కాలములోనికి పురోగమించినకొలది తగ్గుట విదితమగును.

కాని యీ 'రేటు'ననే యెల్లప్పుడు సూర్యునిలోని ద్రవ్యసంచయము క్షీణించుటకు వీలులేదు. యుగయుగముల క్రిందట యీనాటికన్న సూర్యునియొక్క ద్రవ్యసంచయము పలుమడుంగు లధికముగానుండి యున్నప్పుడు ఆయన యుపరితల వైశాల్యముకూడ అధికీకృతమై తన్మూలమున సూర్యగోళమునుండి వికీర్ణమగు మొత్తముకాంతికూడ హెచ్చి, తత్ఫలితముగా వినాశనము చెందే పదార్థసంచయముకూడ అధికీకృతమగును. దీనికి భిన్నముగా భవిష్యత్తునందు సూర్యగోళముయొక్క ద్రవ్యసంచయ మీనాటికన్న బాగుగా క్షీణించినప్పుడు ఆ గోళపు టుపరితల వైశాల్యము, తన్మూలమున నందుండి వికీర్ణమగు మొత్తముశక్తి కూడ క్షీణించును. తత్ఫలితముగా సూర్యగోళములో ఆనాడు వినాశముచెందు ద్రవ్యసంచయపు 'రేటు' యీనాటికన్న చాల తగ్గును.

ఈమధ్య ఎడ్డింగ్‌టన్ శాస్త్రజ్ఞుని పరిశోధనల వలన ఏనక్షత్రముయొక్క దీప్తిక్రమమైనను ఆ నక్షత్రముయొక్క పదార్థసంచయముపై నాధారపడి యుండునని స్పష్టమైనది. దీప్తిక్రమమునకును పదార్థసంచయమునకునుగల అవినాభావ సంబంధమును నిరూపించు నిర్దిష్టమైన సూత్రమెద్దియు యీనాడు లేకపోయినప్పటికి పదార్థసంచయ మమితముగా నున్న నీనక్షత్రములకంటె సాపేక్షముగా హెచ్చు కాంతివంతముగా నుండునని మన మూహింపవచ్చును. ఇక పదార్థసంచయ

మమితముగనున్న నక్షత్రములు హెచ్చుగను, తక్కువగనున్న నక్షత్రములు చాలతక్కువగను కాంతిని వికీర్ణించుననుటలో సందియము లేదు. కాని సూర్యునికంటె రెట్టింపు బరువున్న నక్షత్రములు కాని సూర్యునికంటెసరిగా రెట్టింపుకాంతి వంతముగ నుండునని. ఆయన గోల్పోవు పదార్థసంచయము కంటె సరిగా రెట్టింపు పదార్థసంచయమునే గోల్పోవునని వచించుటకు వీలులేదు. ఆవిధముగనే సూర్యునిలో సగము బరువుగల నక్షత్రము సూర్యగోళము ప్రసరించు శక్తిలో సరిగా సగముశక్తినే ప్రసరించుననికూడ తెల్పుటకు వీలు లేదు. బరువు సగమయితే కాంతి వికీర్ణము ఎనిమిదవవంతు వరకుకూడ తగ్గుట కలదు.

పై విషయములనుబట్టి సూర్యుని ఆయుః పరిమాణమును చిన్న లెక్కచేసి కనుగొనజాలమని మనకు స్పష్టమగును. వివిధ పరిమాణముల పదార్థసంచయములుగల నక్షత్రములను వాని దీప్తి క్రమములను సరిగా పరిశీలించి, ప్రత్యక్ష ప్రమాణముల సహాయమును గైకొని లెక్కలుగట్టిన మన ప్రయత్నములలో కొంతవరకు కృతకృత్యులము గాగలము; కాలము గడచిన కొలదీ సూర్యుని బరువు ఏరీతిని క్షీణించినదో కొంతవరకు తెలిసికొనగలము. ఈ క్రింది యంకెలు ఆరీతిగా గణించి పొందుపరుపబడినవే.

ప్రస్తుతము సూర్యుని ద్రవ్యసంచయము 1.0000
2,000,000,000 సం॥రముల క్రిందట సూర్యుని
ద్రవ్యసంచయములు 1.0013 రెట్లు

1000,000,000,000	..	..	1.0700	..
2000,000,000,000	..	..	1.1600	..
5700,000,000,000	..	..	2.0000	..
7100,000,000,000	..	..	4.0000	..
7400,000,000,000	..	..	8.0000	..
7500,000,000,000	..	..	20.0000	..
7600,000,000,000	..	..	100.0000	..

ఇదమిత్థమని తేలకపోయినప్పటికి భూమి సూర్యుని నుండి విడివడి యిప్పటికి సుమారు 200 కోట్ల సంవత్సరములకు పైబడి 400 కోట్లకు లోబడి యుండునని శాస్త్రజ్ఞులు అంచనా వేయుచున్నారు. భూమి పుట్టి యిప్పటికి సుమారు 200 కోట్ల సంవత్సరములే అయినదని మనము తీసికొనిన పైపట్టికలో రెండవదానినిబట్టి భూమి జీవితకాలములో నింత వరకు సూర్యుని బరువు ఇంచుమించు ఒకేమాదిరిగానున్నదని విశదమగును. భౌమ్యోత్పత్తికి చాలకాలము వెనుకకు మరలిననేగాని సూర్యుని పదార్థసంచయములో విశేషమైన మార్పులు గోచరింపవు. ఇంకను కాలగర్భములోనికి దిగినకొలది సూర్యుని బరువు అతి విస్తారముగా హెచ్చి, రమారమి 8,000,000,000,000 సంవత్సరములు వెనుకకు పోకుండగనే ఆయన పదార్థసంచయము 100 రెట్లుకు హెచ్చును. అంత కన్న భూతకాలములోనికి పోయి, లెక్కగట్టినట్లయిన సూర్యుని పదార్థసంచయము మిక్కిలి అసంగతముగా హెచ్చును. అంత హెచ్చు పదార్థ సంచయము ప్రకృతిలో నుండుట యసంభవము. అందుచే సూర్యుని వయస్సు 8,000,000,000,000 సంవత్సరములకు లోబడియే యుండునని మనము వచింపవలెను.

కాలగర్భములో కొన్ని కోట్ల సంవత్సరముల వెనుకకు పోయి కొన్ని యూహలపై లెక్కలుగట్టినప్పుడు సూర్యుని వయఃపరిమాణమును సూచింపు నీ యంకెలు అత్యుఖచ్చితములు కాకపోవచ్చును. కాని, వానియాథార్థ్యమును, కొంతవరకైనను, మనము స్వీకరింపవచ్చును. తదితరమార్గములచే నక్షత్రముల వయః పరిమితిని కనుగొనినపుడు, ఆఫలితములు కూడ నీ ఫలితముతో, సుమారుగా సరిపోవుటచే నక్షత్రము లన్నిటి వయస్సు, సూర్యుని వయస్సుకూడ, రమారమి ఎనిమిది లక్షలకోట్ల సంవత్సరములే యని మనము వ్రాక్రుచ్చవచ్చును.

సూర్యునియొక్క నిరంతర కాంతివికీర్ణమున కనువైన శక్తికి ఆయనలోనున్న ద్రవ్యసంచయ వినాశనమేమూలకారణమని మన మూహించినపుడు, ఈనాటికన్న భూతకాలమునందు సూర్యుడనేక రెట్లు పదార్థసంచయముతో సమృద్ధుడైయున్నాడని విశ్వసించినపుడు, భవిష్యత్కాలము నందాయన పదార్థసంచయము క్రమముగా క్షీణించునని, అది తప్పనిసరియని మనకు వ్యక్తముకాకపోదు. అనవరతప్రకాశవికీర్ణము మూలమున నిన్నటికన్న సూర్యుడీనాడు 36,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయమును కోల్పోయినాడు. రేపు ఇంకొక 36,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయమును కోల్పోవనున్నాడు. ఈతీరుననే లెక్కగట్టినట్లయిన, ప్రకృతము సూర్యునిలో పరమాణువులు నాశనమయ్యే స్థితినిబట్టి పరిశీలించితే సూర్యుడు సుమారు 15,000,000,000,000 సంవత్సరములలో తన పదార్థసంచయము నంతను గోల్పోయి నశించునని స్పష్టమగును. కాని భావికాలమందు సూర్యుని పదార్థ సంచయ నాశనముతో ఆయన యుపరితల వైశాల్యము కూడ క్రమముగా తగ్గును గాన భవిష్యత్తునందుకూడ యీనాటివలెనే రోజుకు 36,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయము చొప్పున గోల్పోవునని వచించుటకు వీలులేదు. తన్మూలమున సూర్యుని యొక్క భావిజీవితము మరికొన్ని కోట్ల సంవత్సరము లధికమైనప్పటికిని ఆయన యిక 15 లక్షల కోట్ల సంవత్సర

(3-వ కైటిలు పేజీ చూడుడు.)

స్త్రీల కర్తవ్యము

ఆ యా కాలములందు గొప్ప విదుషీమణులు భక్తి పరులు, పతివ్రతలు, కవయిత్రులు, వీరులు పెక్కుమంది ఉన్నట్లు చరిత్రలు చదివినపుడు తెలియకలదు. వారు గార్గి, మైత్రేయి మొదలగువారున్నూ; మీరాబాయి, సక్కుబాయి, జనాబాయి మొదలగువారు; సీత, రుక్మిణీ, ద్రౌపది, అహల్య, తార, మండోదరి, అనసూయ, అరుంధతి, సావిత్రి, చంద్రమతి, సుమతి, దమయంతి మొదలగువారు; మొల్ల, తరికొండ వెంకమాంబ, ముద్దుపళని మొదలైనవారు; వీరాబాయి, ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి, పద్మినీబాయి, సత్యాబాయి మొదలగువారు కలరు. ఉపనిషత్తులలోను, పురాణములలోను, భక్తవిజయములోను, రామాయణ భాగవత భారతాది గ్రంథములలోను, రజపూత చరిత్రలలోను వీరికి సంబంధించిన కథలు చూడగలము. వీరంతయు భౌతికశరీరము విడుచుటకు ముందు చరిత్రలు ప్రచారములో నున్నంతవరకు పేరు ప్రఖ్యాతులు నిలుచుటకుగాను తమ జీవితములో కొన్ని ఆదర్శములు పెట్టుకొని యెన్ని కష్టములైనను సహించి, సహనము, (ఓర్పు) తో నుండి మానము కాపాడుకొని కీర్తిని పొందిరి. కాలము క్రమక్రమమున మారిపోయినది. అనారోగ్య కరమైన ఆచారములు, ఆహార విహారములందు స్వేచ్ఛ విచ్చలవిడిగా వ్యాపించినది. పూర్వుల కందరకి ఆయురారోగ్య అయిశ్వర్య సత్సంతానముల ప్రసాదించి, ధర్మార్థ కామ మోక్షములకు దారిచూపిన వేదమాతయందు అవిశ్వాసము ప్రబలినది. వేద చట్టముల నిరాకరించి స్వేచ్ఛావిహారములు నేడు మెండయినవి. దైవారాధనపోయి దానిస్థానమున దేహారాధన ఆక్రమించినది. ఆధ్యాత్మిక సాధన ఉన్నదా లేదా అనిపిస్తున్నది. నైతికముగా పతనావస్థ కలిగినది. కామ క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాదులైన ఆదివ్యాధులు మానసికములో పునాదులు వైచుకొని శాంతి నిచ్చుటలేదు. దైహిక వ్యాధులు క్షయ, హిష్టీరియా, పక్షవాతం, ఉబ్బసం, వంధ్యాత్వము, సుఖవ్యాధులు మొదలైన అసంఖ్యాకపు రోగాలు యీ శతాబ్దములో యింత ప్రబలముగా నుండుటకు కారణమేమి ?

మనము, మనసంతతి క్రమముగా బలహీనులమై పోవుచున్నది కారణ మేమి ? మనపూర్వులయొక్క బలము, ఔన్నత్యము, పరువు' ధైర్యము, శౌర్యము, ఆరోగ్య నియమములు, ఆహార విహారములు తెలిసికొందాము. మన ముత్తాతలు, మొదలగువారు యిప్పటి కాలమునందువలె యింజక్షనులు, టీకాలు, యినాక్యులేషను, యక్స్రే ఫోటోలు విద్యుత్ సాధనచికిత్సలు రేడియం చికిత్సలు, చేయించుకొనుట, చీటికి మాటికి, చిన్నవ్యాధులైన, తలనొప్పి, పడిశము, సామాన్యజ్వరానికికూడా, లెక్కలేని సీసాలలోని రంగు రంగుల మందులు, పేటెంటు మందులు, కారపు మందులు, త్రాగటం యెరుగరు. పిల్లలు ప్రసవించటం తెలియదు. వ్యాధిరావటం తో వాయిగా వైద్యునివద్దకు పరుగెత్తెడివారుకారు. ఇంతెఆసుపత్రోకూడిన ప్రసుగాణపు తొందరలు, గుండెదడ, యెంతో ఆయాసపడటం వారికి లేదు. గుండె జబ్బులు, ప్రాణ పిల్లటం వారికి లేవు. వారు జీవితము సుఖంగాను, శాంతంగాను, నిరాడంబరముగాను, నిష్కపటంగాను, ఉదార బుద్ధితోను, నిగ్రహించి ఆరు కాలము వచ్చినపుడు పండి రాలినట్లు భౌతిక కాయమును అనాయాసముగా వీడిపోవువారు.

వారియొక్క కొన్ని నియమములు

దశమి - ఒంటిపూట ఏకాదశి - రెండుపూటలా ఉండగలవారు 1 నీళ్లుత్రాగి ఉండేవారు, ఉండలేనివారు 2 పలరసమో, 3 పాలో త్రాగి ఉపవాసం ఉండేవారు. శనివారం ఒంటిపూట భోజనం, పౌర్ణమి, అమావాస్య యేకభుక్తము, కార్తీకమాసములో నక్తాలు. అనగా పగలెల్లా యేమీ తినక రాత్రి దీపాలు పెట్టగనే పూజాపునస్కారములు ముగించుకొని భుజించేవారు. ప్రతిదినము విధిగా, భగవద్గీతతో, భాగవత రామాయణ భారతాది పురాణ శ్రవణమో దేవాలయమండపమునందో, సంపన్నుల గృహమునందో నిత్యము జరుగుచుండెడిది. ప్రతివారు, సాధ్యమయినవరకు సత్యమునే పలుకువారు. దేహీ అని వాకిట్లోకి వచ్చిన యెవరికైనను తనకున్న దానిలో ధర్మము ప్రేమతోను, దయతోను చేసెడివారు. అప్పటికాలములో, చెరువులు, కాలువలు, బావులు మొదలగు వానిలోని నీరు, చుట్టుపట్లపరిసరములు పరిశుభ్రముగ నుండెడివి. ధార్మికగుణము అప్పటివారిలో హెచ్చుగా నుండెడి. తమకు ఉన్నదానితో తృప్తిచెందువారు. బంధువులు, స్నేహితులు, వియ్యపువారు మొదలగువారందరు పరస్పరహృదయపూర్వక ప్రేమతోఅన్యోన్య మైత్రిగా మాటలాడుకొనువారు. వారికి ధనము ప్రధానము కాదు. మోసము, దుర్మార్గము, తుచ్ఛితబుద్ధి, మూర్ఖము వారికి లేవు. కాఫీ టీ, కోకో మొదలగు పానీయాలు సోడా లిమిలెడ్, జింజర్ మొదలగునవి, నల్లమందు మొదలైనవి యెరుగరు. వారికి వ్యాధులు సామాన్యంగా వచ్చేవికావు. ఒకవేళ వస్తే వారు లంఘనం పరమౌషధం అన్నట్లు, ఉపవాసము మితాహారము, వీనితో వ్యాధులు తేలికగా కుదుర్చు

కొనెడివారు. అవసరమైతే, ఆకలి కలుగుటకు, వాత పిత్త శ్లేష్మ మందలి హెచ్చుతగ్గులు, సరియగుటకు శొంఠి, పిప్పళ్లు మిరియాలకషాయము, త్రిఫలములు, త్రికటుకములు మొదలగు తేలిక ఔషధముల వాడి లఘు వ్యాధుల సునాయాసముగా కుదుర్చుకొనెడివారు. వారు లంఖణమప్పుడు ధారకముగా, కాఫీగానీ, గ్లూకోజ్ నీళ్ళుగానీ, వెనిలాగాని త్రాగువారు కారు. ఉదకము త్రాగి కటిక లంఖణముండుటో లేకపోతే పేలాలు పిసికి వడియకట్టిన నీరో, చిట్టుడుకు నీళ్లో ధారకంగా యేదో ఒకటి పుచ్చుకునేవారు. వారికి విదేశమందులు తెప్పించుకొని, అమిత ధనవ్యయ మొనర్చుకొని యిల్లు వళ్ళు పందులతో గుల్లచేసికొనుట తెలియదు. అప్పటికాలపు వారు బజారులలో అమ్ము నానా విధములైన మిఠాయిలు బెల్లపు పంచదార పిండివంటలు ప్రతిదినము తినుట యెరుగరు. యెప్పుడైనా, పండుగనాడో శుభకార్యమునకో చేసుకొనెడి వారు. మితాహారులు, సాత్వికాహారులు, ఋతుకాలమందు మాత్రమే దాంపత్యము నెరపునంత జ్ఞానము స్త్రీ పురుషాదులలో కలదు. స్త్రీలు కష్టపడి యింటిపని చేసికొనువారు. ఆరుబైటవుండి తగినంతయెండ, మంచిగాలి అనుభవించెడి వారు. ప్రతిదినమూ ఒంటికి బాగా చెమట పట్టేటట్లు పని చేసుకొని స్వకాయ కష్టముమీద న్యాయార్జిత విత్తముతో జీవితము గడుపువారు. కష్టపడినందువలన, సుఖముగా నిద్ర పట్టేది. తిన్నది తేలికగాజీర్ణమయ్యేది. మితాహారముంచేనుంచే తగినంత బలము లభించేది. వారమునకు 2 తూర్లు అభ్యంగనము చేయువారు. పొలము పనులు లేక తీరుబాటుగ ఉన్నపుడు తోలుబొమ్మలాట , జంగం కథను, కూచిపూడి భాగవతుల వీధినాటకములు,మొదలగునవి,ఆడించి చూచి ఆనందించెడివారు. అన్ని వర్ణములవారు పరస్పర ప్రేమతో గ్రామము మీదఆధారపడి జీవితముల గడపుచూ యెవరి ధర్మప్రకారము వారు స్వకులవృత్తి చేసుకొనెడివారు. పచ్చికబీళ్లలో మేసిన ఆవు, బర్రె, పాలు, మజ్జిగ అప్పటివారికి దొరికెడివి. కొద్ది మాగాణి యెక్కువగా మెట్ట, పశుగ్రాసమునకు వలసినంత గడ్డిబీడు, తోటలు, ఉద్యానవనములు ఉండెడివి. కావలసిన వన్నీ గ్రామమందే లభించెడివి. పరస్పరమైత్రిచే, అందరు ఆనందముతో ఉండేవారు. తగాదాలు పెంచుకొనుట, హత్యచేసికొనుట ఉండెడివికావు. ఇంతసౌఖ్య ఆనంద ఆరోగ్యములతో వారు తులతూగుచుండెడివారు. కాలినడకన-యాత్రలు పుణ్యస్థలములు దర్శించి సేవించెడివారు. ఏవూరు వెళ్లాలన్నా దూరమవుతే బండిమీద లేకపోతే కాలినడకనే బైలుదేరి వెళ్లేవారు ఇప్పటికిమల్లే యింతగా బండి అందదనే ఆదుర్దా, తొందర, నరములలో చీకాకునీరసము అప్పటివారికి లేవు. సున్నిపిండి, సీకాయ, కుంకుడుకాయలతోనే వారు తలంటి పోసుకొనేవారు. బజార్లలో అమ్మే సువాసన తల నూనెలు, స్నోలు, సబ్బులు మొదలగునవి వారు యెరుగరు. అంటువ్యాధులులేవు. సామాన్య వ్యాధులయినను తమ జీవితములో యెరుగని పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు అప్పటి దినములలో కలరు. అన్నము దాలిమీద కుండలో దంపుడుబియ్యం వండుకుని దానిలో సొంతముగా పండించిన కూరలు కలుపుకొని తినువారు. కూరలు యితరులకు పంచిపెట్టువారు. ఇప్పటివలె మరబియ్యం ఛాయపప్పు మైదాపిండి వేపుడు కూరలు ప్రతిదినమూ పిండివంటలతో భోజనము కాఫీహోటులకు 3 పూటలు వెళ్ళుట వారికి అలవాటులేదు. వేదవిహితమయిన కట్టుబాట్లతో జీవించెడివారు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులును, వందసంవత్సరములు పయిచిలుకుజీవించు వారునూ పెక్కుమంది వారిలోకలరు. ఇప్పటి దినములలోవలె అవినీతికరమయిన సినీమాలు నాటకములు మొదలగునవి ప్రతి రోజూ చూచి ఆరోగ్య ప్రదమయిన గాఢనిద్ర విశ్రాంతి చెడగొట్టుకొనువారుకారు. గాఢనిద్రపోయి లేచినవారు ఖగమువలె ఉత్సాహవంతులుగా ఉల్లాసవంతులుగా నుందురు. అట్టి శాంతినిద్ర యిప్పుడు సినిమాలనుంచి కరవయినది. మన పూర్వులు బలారోగ్యవంతులుగాను చిరకాలము జీవించువారుగను ఉండుటకు గల నియమము లేవన 1 ఆకలి కలిగిననే భుజించువారు. దాహమయినపుడు మంచినీరు మాత్రమే త్రాగువారు. పతివ్రతా నియమము పాలించువారు. శ్రమపడి జీవనము గడుపువారు, అపుడపుడు యేకభుక్తములు ఉపవాసములు ఆచరించువారు మితాహారములు గలవారు యెండలో స్త్రీలు, పురుషులు యెవరికి తగిన కష్టము వారు పడెడివారు గనుక వారికి అమిత బలారోగ్యములు తృప్తి శాంతి లభించినవి ఇప్పుడు విమానములు, రయిళ్ళు, కార్లు, మోటారు సైకిళ్ళు మొదలగునవి యెలక్ట్రిసిటీ లయిట్లు, టెలిఫోను, రేడియో తంతి మొదలగు పెక్కు పరికరములు విశేష ఆహారవస్తువులు వాడుక వస్తువులు యిన్ని పుష్కలముగా లభించుచున్న యీదినములలో గొప్ప ఆనందము, ఆరోగ్యము, శాంతి, ఆయుర్దాయము వృద్ధికావలెను గదా? అట్లు లేదేమి? పల్లెపల్లెకు యెంతోమంది ప్యాసయిన వైద్యులు కాంపౌడరులు ఉన్నారు. మందులషాపులు వెలయుచున్నవి. మరి ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధికాకపోగా అకాలమరణములు, శిశుమరణములు, బాలింత చావులు యెక్కువైనవి. శస్త్రములేనిదే గడచుటలేదు. కొందరికి గర్భములోనే శిశువు మరణించియుండుటచే శస్త్రిముచేసి తీయవలసి వచ్చుచున్నది. అప్పుడు తల్లి ప్రాణానికి పెక్కుచోట్ల ముప్పుము వచ్చుచున్నది. ఇన్ని అవస్థలకు

కారణము పూర్వుల మార్గములో గల మంచిని, సత్యమును గ్రహించి మనము ఆచరణలో పెట్టుకొనక పోవడమే యని యింతవరకు చదివినవారికి తెలియగలదు. ఇక శిశుపోషణలో లోపముల ముందు తెలిసికొని తర్వాత సక్రమ శిశుపోషణ విధానము, మన కర్తవ్యము తెలిసికొందాము.

శిశుపోషణలోని లోపములు, వానివలన కలుగు వ్యాధులు.

తల్లిపాలు లేకపోయిన కారణముచేత, వాడుచున్న డబ్బాపాలు, గ్లాసుకో, హార్లిక్సు, నెసిల్సు మొదలగునవి కాచి పంచదారవేసిన ఆవుపాలుగాని, బర్రెపాలుగాని వాడుటవలన, తల్లిపాలు చాలనందున కొందరుండ కాఫీ, టీ మొదలైనవి పిల్లలకు అహారముక్రింద యిచ్చుచుండుటవలన, అజీర్ణముపుట్టి అనేక కాలికవ్యాధులకుమూలకారణ మవుచున్నది. వైవానిలో శరీరమును పోషించు పదార్థము లేకుండుటచేతను వైగా నరములు, మెదడు, హృదయము మొదలైన అవయవములు బలహీనము లవుచున్నవి. గుహ్యాంగములకు, అకాల పరిపాకము, బలహీనత, నీరసము మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. తరుణవ్యాధులు కలుగుటకు వీలగుచున్నవి. వీనికి వాడిన మందులు, యింజక్షనులు, టీకాలు, యినాక్యులేషన్లు, రసపిష్ట గంధక పాషాణాదుల వలన, పెద్దపెరిగినకొలది కాలికవ్యాధులయిన ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, పక్షవాతము, మేహానంజు మొదలగునవి క్రమముగా వ్యాపించినవి. చిన్నపిల్లలు యేడిస్తే తల్లి తండ్రులు వారికి, ఉపాహారములక్రింద పిప్పరమెంటు బిళ్లలు, బిస్కట్లు, గ్లాక్సో బిస్కట్లు, పంచదార చిలకలు, మార్కెట్ డాల్డాలపిండివంటలు మొదలగునవి తిననిచ్చుటచేత ఆరోగ్యమునకు చాలా హాని కలుగుచున్నది. ఇట్టి పెంపకమువలన బాల్యమునుండీ అనేక వ్యాధులతో వారు వృద్ధికి రాలేకున్నారు. ఒకవేళ బ్రతికినా అనారోగ్యవంతులు, జిహ్వాచాపల్యముచే అమితాహారులు అయిపోవుచున్నారు. దేశమునకు ఉపకరింపకపోగా వారిని కన్నవారి కయినా ఆనందము కూర్చలేకున్నారు. ఇదిగాక ప్రతిదినము 3 సంవత్సరముల దాకా పోయు తలంటిలో అచ్చగా వేడినీరే వాడుటయు మంచిది కాదు. చన్నీళ్లు చివరకు వాడకుండా అచ్చగా వేడినీరే వాడుటవలన అవయవములు, నరములు క్రమముగా బలహీనములై రోగముల తట్టుకొనుశక్తి దేహమునకు లేకపోవును. ఇంకా తల్లిచేయు గొప్పపొరపాటు యేమన, పిల్లలు భయంగా వుండాలని భక్తిగాఉండాలని, వారియెడ కోపము చికాకు, బెదరింపులు మొదలగునవి ప్రదర్శించుట, భయపెట్టుటకై, బూచి అని, అదిగో పిల్లి, అమ్మో తాత, బూచివాడా రారా బుట్టలుకో రా బుట్టలో మాఅమ్మాయిని పెట్టుకుపోరా అని నానావిధములైన భయములను పసిపిల్లల కోమల చరిత హృదయమున ప్రతిష్ఠించుటచే కొన్ని మానసికవ్యాధులు తటస్థించుచున్నవి. అందువలన పిల్లలు యేడ్చినప్పుడు సరియగు కారణము తల్లి కనిపెట్టగల జ్ఞానము సంపాదించవలెను. 1 కడుపులో సరిలేక పోయినా, 2 చీమ, దోమ, ఈగ మొదలగువాని కాటువలన 3 మెత్తని ప్రక్క లేకపోయినా, 4 నిద్రపోయే ప్రక్కమీద మలమూత్రములు అయి తడిసినందువల్లనూ, వారు యేడ్చుదురు. ఆకలికై యేడ్చుచున్నారని, అజీర్ణముచే వాంతులు వెళ్ళుచున్నా వినకుండ పాలుపోయుచున్నందునను, తల్లి ప్రక్కకు ఆనించుకొని శిశువును పరుండ పెట్టుకొన నందువల్లను, శిశువులు యేడ్చుటకు ప్రారంభింతురు. ఏడ్చుటకు యిన్ని కారణము లున్నవి. మనకు తెలియనివి యింకా ఉండవచ్చును. పిల్లలుఆకలికై యేడ్చుచున్నారని యేడ్చినప్పుడెల్లాఅనుకొనుట పొరపాటు. బుద్ధివంతురాలయినతల్లి, కారణము మెలకువగా కనిపెట్టి నివృత్తి చేయవలెను. కొందరు తల్లులు తమపిల్లలందలి మోహముచేత, బాధచే యేడ్చుచున్నారనే తెలిసికొనక అడపా తడపా పాలుపోయుట తిరుతిండ్లు పెట్టుటచే అనేక విధములైన వ్యాధులు ప్రారంభించుచుండుటచే యింతగా విమర్శించి, 2, 3, దఫాలు చెప్పినదే మరల చెప్పవలసి వచ్చినది కాన నా మంచి ఉద్దేశము గ్రహించి దాని ప్రకారము నడచుకొని సుఖింపవలెను.

సక్రమ విధానము

ఆరోగ్యవంతురాలయిన తల్లిపాలునోరికిన శిశువులు అదృష్టవంతులు. ఆరోగ్యవంతురాలయిన దాది పాలైనను యిప్పించవచ్చును. తల్లిపాలే శిశువులకు అమృతము. తల్లిపాలు లేనిపక్షంలో తీయనినారింజరసము, బత్తాయిరసము, నల్లద్రాక్షరసము, పిండి తీపితక్కువగానున్న అందు కొలది పుట్టతేనె చేర్చి యిచ్చుట ఉత్తమము. ఈ ఆహారము తేలికగా రక్తములో కలియును. ఆరోగ్యము అభివృద్ధిచేయును. అపుడు పితికినవి నురుగుతో కూడిన ఉష్ణధారలు మంచివి. బర్రెపాలైతే నీళ్ళు కలిపి, పట్టవచ్చును. తీపిగా ఉండవలెనన్న కొలదిగా తేనెగాని, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము నానవేసిన ఉదకముగాని కలుపవచ్చును. ఆవుపాలుగాని, బర్రెపాలుగాని యిచ్చువారలు, విధిగా రెండవపూట ఫలరసము త్రాగించవలెను. అందువలన పాలలో లేని సేంద్రియలోహ లవణములు శిశువుకు

లభించును. త్వరగా యెదుగుటకు సహాయపడును. కొబ్బరి బొండములలోని నీరు పిల్లలకు మంచిది. పిల్లలకు ఇవిగాక, గోధుమలు నానవైచి రుబ్బితీసిన పాలు, జొన్నలు నానవేసి రుబ్బితీసినపాలు, కొబ్బరి తొక్కితీసిన పాలు, తురిమి పిండి తీసిన పాలుకూడా పట్టవచ్చు. ఈ విధమైన పాలు డబ్బీ పోతపాలకన్నా మంచివే. వీలుననుసరించి యెవరికి అందుబాటులో నున్నవి వారు వాడుకొనవచ్చును. ఫలరసము పోయుటచే, మలమూత్రములు సాఫీగా వెడలిపోవును. పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులు దృఢకాయులు అగుదురు. శాంతము, శమదమగుణములు క్రమమున సులభముగా రాగలవు. అన్నం తిను పిల్లలకు 2 పూటలా అన్నం, కూరలు పెట్టి రాత్రి తీయని పండ్లను పెట్టినచో వారికి ఆరోగ్యము రాగలదు. పిల్లలకు చిరుతిండిగా పండ్లనే యెప్పుడూ పెట్టవలెను. తెలివిగల తల్లి, యిట్లు పెట్టి తాను పిల్లలు సుఖింపగలరు.

అభ్యంగనము

పిల్లలకు సుఖోష్ణముగల నీటితో తలంటిపోసి, చివరకు 2,3 చెంబుల చన్నీరు పోసి ముగింపవలెను. 3 యేండ్లు దాటినవారికి ప్రతిదినమూ చన్నీటిస్నానము చేయుట అలవాటుచేసిన తల్లి దండ్రులు ధన్యులు. పిల్లలు మంచి ఆరోగ్యము పొందగలరు. అంతగా చలి భరింపలేనివారు గోరువెచ్చని లేక నులివెచ్చని నీరు స్నానమున కుపయోగింపవచ్చును.

పిల్లలకు నేర్పతగినవి

వారు నవనీతకోమలహృదయులు, భగవత్స్వరూపులు గనుక వారిని సమీపించునపుడెల్ల, సంతోషము ఉత్సాహము ఉల్లాసము గల్గువాక్యముల నేర్పుచూ ఉండాలి. సదభ్యాసములు, ఆగోగ్యనియమములు నేర్పవలెను.

సాత్వికాహారములగు తీయని ఫలముల తిననియ్యాలి. మంచి విజ్ఞానము బోధించు సత్కథలు వినుపించుట, పశులకు ఉపకారము చేయ నియమించుట మొదలగునవి నేర్పవలెను. పిల్లలు యెల్లపుడు సంతోష మనస్కులుగా నుండునట్లు తల్లితండ్రులు తగినంత శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.

ఆర్యవిజ్ఞానమంతయు సంస్కృత భాషలో నున్నది. కాన పిల్లలకు విధిగా సంస్కృతము, హిందీభాషలు నేర్పవలెను. అవకాశము తెలివి చూచుకొని, ఆంధ్రనామ సంగ్రహము, పెద్దబాలశిక్ష, మనుచరిత్ర, వసుచరిత్ర, భారత భాగవత రామాయణాది కావ్యములు, పురాణములు లేతవయస్సుననే వారికి బోధింపవలెను. పిల్లలకు ఉదయము సాయంత్రం గాని విధిగా సూర్యనమస్కారములో యోగాసనములో వేయుట నేర్పవలెను. పిల్లలు కొన్ని శక్తులతో జన్మించుచున్నారు. వానిని నేర్పుగా తెలిసికొని మంచిశక్తులయినచో వారి అభిరుచి ప్రకారము వృద్ధిచేయవచ్చును. పిల్లలకు మొదటినుంచి కష్టపడి పనిచేసుకొనుటకు తర్ఫీదు యివ్వవలెను. వారి పూర్వసంస్కారములనుబట్టి యిప్పటి జీవితము అనేకవిధములుగా మారుచుండును. కాన మనము మాత్రము విధిగా మంచి శీలము, ఋజుప్రవర్తనము నడవడి నేర్పవలెను. నివసింపు చోట్లుగాని, పరిసరములుగాని చక్కనిగాలి, సూర్యకాంతి తగులునవిగా ఉండవలెను. చుట్టుపట్ల ఫలవృక్షములు పుష్పజాతులు నాటి పోషించుట ముదావహము.

స్త్రీలు చేయవలసిన పనులు ప్రతి స్త్రీయు, కష్టపడి పని చేసికొని జీవించుటకు సిద్ధముగా నుండవలెను. సుఖముగా నుండదలచు కొన్నవారు, సూర్యనమస్కారములు, యోగాసనములు వేయుట నేర్చుకొనవలెను. కష్టపడ నవసరము లేని శ్రీమంతులు, విధిగా శరీరపరిశ్రమచేసి బలము సంపాదించు కొనవలెను. స్త్రీలు బలము, ఆరోగ్యము, దృఢకాయము గలవారైనచో కలుగు సంతానముగూడ బలారోగ్యవంతమగును. శ్రీమంతులు, తమ కాలము, వైకుంఠపాళీలు, గచ్చకాయలు, పచ్చీసులు, గవ్వలాటలు, పులి జూదము, చీట్లపేకలతో కాలము వ్యర్థపుచ్చుకొనక తమకు తీరికగల కాలమంతయు, నలుగురుచేరి, భారత, భాగవత, రామాయణాది కావ్యముల పఠించి, ఆ ప్రకారము ఆయాపురాణములందుగల పతివ్రతల మంచినడవడిని అభ్యాసము చేసుకొనుట మంచిది. పిల్లలకు శివాజీతల్లి జిజీభాయివలె రామాయణ భారత భాగవతవీరుల చరిత్రల బోధింపవలెను. పిల్లలకు భక్తి, వేదాంతము లేతవయస్సునందే మనమున నాటుకొనునట్లు బోధచేయవలెను. ప్రతి స్త్రీ యెన్ని కష్టములైనా సరే చిరునవ్వుమొగముమాటున మరచిపోవుట, నేర్చుకొనవలెను. క్షమ యొక్క అవతారమూర్తులు కావలెను. వీలు కలిగినవారు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినవి, పొత్తికడుపునకు లివర్‌కు సంబంధించిన యక్సరుసైజులు చేయవలెను. పిల్లలకు నేర్పవలెను. స్త్రీలు, శౌర్యము, ధైర్యము, ఆరోగ్యము, బలము గలవారగుచో అట్టి సంతానమే వారికి జనింపగలదు. తమసంతతిని దేశభక్తులుగను, సేవకులుగను, భక్తిపరులుగను, వేదాంతులుగను తయారుచేయుట తాము అట్లు ప్రవర్తించుట, స్త్రీలయొక్క కర్తవ్యము.

పొగాకు

ఈ యుత్తమ గ్రంథమును మే మత్యానందముతో నందుకొంటిమి. ఇందు ఈ విషయములును ఇంకను మనకత్యంతావసరములైన విషయములు కలవు. ప్రతివారును ఈ పుస్తకమును చదివి మేలొందవలెను.

"భారతదేశమున వివిధప్రాంతములలో నీక్రింద వ్రాయబడిన ప్రకారము పొగాకు పండించబడుచున్నది —

ప్రాంతము	ఎకరములు
సం॥రం 1926-27 లలో	
మద్రాసు	265402
బెంగాలు	280300
బొంబాయి	122399
సంయుక్త ప్రాంతము	73394
పంజాబు	54407
బ్రహ్మ	118605
బీహారు, ఒరిస్సా	113000
అస్సాము	8994
ఉ. ప. సీమాప్రాంతము	11051
అజమీర్, మార్వాడ	63
కూర్గు	25
ఢిల్లీ	433

సం॥రం 1921-22 లలో 1286979 ఎకరములలో పొగాకు పండించబడెను. కాని పైసంఖ్యలో దేశీయ రాజ్యముల సంఖ్య చేర్చబడలేదు. కాని దానినికూడ చేర్చిన యెడల సం॥రం 21-22 లలో పండించినంత పొలము కాగలదు.

కావున మధ్యమార్గము ననుసరించి భారతదేశమున ప్రతివత్సరము పన్నెండులక్షల యెకరముల భూమిలో పొగాకు పండించబడుచున్నదని చెప్పగలుగుచున్నాము.

ఎకరము 1కి పొగాకు 200 పౌండ్లనుండి 3000 ల పౌండ్లవఱకు పండించబడుచున్నది. కాని దీనినికూడ సగము చేసినచో యకరము 1కి 1500 పౌన్లు పొగాకు పండుచున్నదనవచ్చు. కాబట్టి మొత్తము 187500000 పౌన్లు పొగాకు భారతదేశమున పండుచున్నదని విదితమగుచున్నది. రూపాయకు రెండు పక్కాశేర్ల చొప్పున వెల నిర్ణయించినను రూ 468750000 ల కిమ్మత్తుగల పొగాకు ప్రతి వత్సరము మనదేశమునం దుత్పత్తియగుచున్నది. సం॥రం 1921-22 లందే రూ 482662101 ల కిమ్మత్తుగల పొగాకు పండెను. సం॥రం 1926-27 లలో రూ 29500000 ల వెల గలిగినట్టియు, పొగాకు మనదేశమునకు వచ్చెను. ఇట్లు సుమారు రూ 500000000 ఖరీదుగల పొగాకు మనదేశమున వాడబడుచున్నది. అనగా పొగాకు క్రింద 50 కోట్ల ధనము మన దేశమున వ్యయమగు చున్నదనుట.

ఇది కేవలము పచ్చిసరకు కిమ్మత్తుమాత్రమే, కాని దీనిని కొందరు పీల్చుటకును. కొందరు పొడుముగను, కొందరు చుట్టలుగను మార్చుచున్నారు. ఇక సిగరెట్ల కంపెనీలు లెక్కలేనన్ని గలవు. హుక్కా, చిలుము మొదలగువాని కుపయోగించుటకు తయారుచేయు కంపెనీలుకూడ ననేకము గలవు. ఇట్లనేకవిధములుగా లక్షలకొలది ప్రజలు పొగాకు వ్యాపారము, వ్యవసాయము చేయుచున్నారు."

దీనివలన మనకెంత నష్టముకలుగుచున్నది చదువరులు గ్రహించగలరు.

వ్రణములు

(8-వ పేజి తరువాయి)

ఉష్ణవ్రణములు

ఇదిశీతవ్రణముకంటె తేలికగా నయమవుతుంది. ధాతు శక్తిబాగాఉన్నప్పుడే ఉష్ణవ్రణాలుపుట్టుతవి. వ్రణప్రదేశము లోను, దేహములోనుకూడా మార్పులు వేగముగా జరుగుతూ ఉంటవి గనుకనే ఉష్ణవ్రణాలలో బాధలుకూడా ఉంటవి. అందువల్లనే యిట్టి ఉష్ణవ్రణాలకు చికిత్సచేసేటప్పుడు, వ్రణ ప్రదేశములో ఉన్న వేడిమిని యెక్కువగా తగ్గించక, బాధోప శమనము కొరకు మాత్రమే తాత్కాలికమగు శైత్యోపచార మును చేయాలి. ఈ కాలములో అజీర్ణకరములగు పప్పుపదా ర్థములు, దుంపకూరలు, చమురుదినుసులు, పిండివంటలు మొ దలగునవి తినరాదు. ఆకలిబాధ ఉంటేనే కొద్దిగా అన్నము దానికి మూడురెట్లు కూర తినవలెను. లేకపోతే సాధ్యమయి నంత వరకు రసవంతములగు పండ్లతోనే కాలము గడుపుకొన వలెను. ఈ విధముగా చేస్తే వ్రణప్రదేశములో బాధలు తగ్గుతవి. అజీర్ణముచేసే పదార్థాలు తింటే వ్రణము బాధాకర ముగా ఉంటుంది.

పెంపు

పుట్టినగడ్డ పెరిగి పరిపాకమును పొందుటకు ముందు లావు అవుతుంది. ఉష్ణవ్రణాలలో బాధలుకూడా రెండు విధాలుగా ఉంటవి. అందులో మొదటి విధము నిప్పుతో కాల్చినట్లు,మిరియపుపొడి చల్లినట్లు,చీమకుట్టినట్లు,శస్త్రముచే ఛేదించినట్లు, సూదులతో పొడిచినట్లు ఉండుటకు మంటలు పోట్లు అని పేరు. వేళ్ళతో పెల్లగించినట్లు, తేలు కుట్టినట్లు, పిసికినట్లుండుటకు తీపు అని పేరు. ఎందుకు యీవిధముగా విడదీసి వ్రాస్తూ ఉన్నానంటే మంటలు, పోట్లు ఉన్నప్పుడు తత్కాలోపశాంతికి శైత్యోపచారము చేయవలెను. తీపుగా ఉంటే తత్కాలోప శాంతికి ఉష్ణోపశాంతి చేయవలెను. శైత్యోపశాంతులలో యీ క్రిందివానిని పేర్కొనవచ్చును.

1. వ్రణప్రదేశములో అత్యుష్ణ ముంటుంది. దానివలన చర్మ ము కాలి, పెళుసెక్కిపోతూఉంటుంది. అందువలన చర్మము లోని స్థితిస్థాపకగుణాన్ని పెంచేటందుకు వ్రణప్రదేశమున తరుచుగా వెన్నపూసగాని, పేరినెయ్యిగాని వ్రాయుచుండ వలెను. వెన్నపూసతోగాని, నేతితోగాని తోడుగా వెన్న పూస తూకములోగాని, నేతితూకములోగాని 4-వ వంతు గుల్లసున్నము రంగరించి వేయటం మంచిది. మంటలు, పోట్లు మరీ యెక్కువగా ఉంటే, దీనికితోడుగా కొంచెము పచ్చ కర్పూరము చేర్చవలసినది.

2. మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడల్లా వ్రణప్రదేశమున చముస రాచే తీరాలి. దానిమీద పలుచని మట్టిపట్టీలువేసి తరుచుగా మారుస్తూ ఉండివాకూడా బాధోప శమనమవు తుంది.

3. వ్రణాన్ని బాగుగా కప్పునట్లు శుద్ధిచేసిన (స్టెరి లైజ్ డ్) తడిదూదిని వేయవలసినది. దానిపైన ఒక్కపొర మాత్రమే ఫ్లానల్ గుడ్డవేసి కట్టుకట్టవలసినది. ఈకట్టుకూడా తరుమగా వేడెక్కిపోతూ ఉంటుంది. కట్టు వేడెక్కినపు డల్లా లోపలఉన్న దూదిని తిరిగి చల్లని నీటిలో తడిపి మళ్ళీ కట్టుకట్టవలసినది. తడికట్టు వేసినపుడల్లా బాధ లుపశమిస్తూ ఉండి కట్టులో తడి ఆరిపోయినపుడల్లా తిరిగి బాధలెక్కు వవుతవి. అందువల్ల బాధలు యెక్కువైనవుడల్లా లోపల నున్న దూది తిరిగి తడుపుతూ ఉండవలసినది. మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడెల్లా వ్రణప్రదేశమున వేడి మరీయెక్కువ గా ఉంటుంది. అందువలన యిట్టి వ్రణాలకు వేసేకట్టులో తడిదూది మందముగా ఉండాలి.

4. తడిదూదికి బదులుగా మెత్తని తడిగుడ్డపొత్తి వేసి అయినను కట్టుకట్టవచ్చును. వ్రణముయొక్క వైశాల్యమును ఉన్నతినిబట్టి దానిపైనవేసే తడివస్త్రముకూడా 4 మొదలు 8 మడతలవరకు మడవవలెను.

ఏ కారణముచేతకూడా వ్రణముమీద మంచుగడ్డ వేసి కట్టు కట్టరాదు.

తీపుఉన్న వ్రణానికికూడా పై చెప్పిన చికిత్సలన్నీ పనికివస్తవి. అయితే వ్రణముమీద వేసే తడిదూదిగాని వస్త్రి ముగాని, తక్కువమందముగా నుండి దానిపైనవేసే ఉన్నిగుడ్డ మందముగా నుండవలెను.

మంటలువున్న వ్రణములోకంటే, తీపుగల వ్రణము లో వేడి తగ్గివుంటుంది. వ్రణములో ఉన్న వేడి వ్రణములో నిలిచివుంటేనే వ్రణము తొందరగా పక్వానికి వస్తుంది. తత్కాలములోకూడా బాధోపశమనము కలుగదు. వ్రణము లోవున్న వేడి తగ్గిపోతుంది గనుక వ్రణముకూడాతొందరగా పక్వానికి రాదు. తీపున్న వ్రణానికి వ్రణప్రదేశముమీద నూనెగాని, నేయిగాని రాచి దానిపైన తడిగుడ్డగాని, తడి దూదిగానివేసి వేడి నీటి రబ్బరుతిత్తితో కాపుపెట్టిన బాధ ఉపశమిస్తుంది.

ప్రకృతి జీవనమునకు సోమరితనము పరమశత్రువు

భావ చికిత్స

విజ్ఞాన శాస్త్రములు అభివృద్ధిపొందిన కొలందిని మనకు యెన్నో నూతన విషయములు గోచరమగుచున్నవి. ఇదివరకు గాసొలిన్‌తో నడిచే ఆకాశయానము, యికముందు విద్యుచ్ఛక్తితోను కాంతిశక్తితోను, యింకా వీలుగాఉంటే అణుశక్తితోను నడిచేరోజులు వస్తున్నవి. సెకనుకు 1000 అడుగులకన్నా గూడా వేగముగా అనగా గంటకు దాదాపు 200 మైళ్లు సులభముగా ప్రయాణం చేయగలుగుతవి.

రేడియో చూడరాదూ? గాలికంటే,విమానముకంటే గూడా వేగముగా ప్రయాణంచేస్తున్నది. దాదాపు ప్రసారమైన వేళకే మనమిక్కడ రేడియోను వినగలుగుచున్నాము - వేలాది మైళ్లు లెక్కలోకేరావడములేదు. ఈవిషయాలలోమనకేమీ సంశయముండుటలేదు. ప్రత్యక్షవిషయములగుటవలన.

ఇప్పుడు యింకొక విషయముగూడ చెప్పినయెడల మీరు సులభముగానే అర్థముచేసుకోగలరు. మన భావాలు, సంకల్పాలు గూడా విశ్వప్రయాణముచేస్తవి. అట్లు ప్రయాణముచేసిన భావాలు వానిని స్వీకరింప అనువైన క్షేత్రముదొరికినయెడల అవి అక్కడ స్ఫురించి వికాసం చెందుతవి. చెంది తదనుగుణమైన అభిప్రాయాలను ప్రోద్బలపరుస్తవి.

ఒక రేడియో యంత్రము మనదగ్గర కలదనుకోండి దానిలో యేవేవ్ లెంగ్తుకు ట్యూన్ చేస్తే ఆవేవ్ లెంగ్తులో నున్న పాటో, మాటో మనము వింటున్నాము. షార్టువేవ్ లెంగ్తు ఉన్న పాటను వినవలెనంటే షార్టువేవ్‌కు రేడియో ట్యూన్ చేసుకోవలె. మీడియంవేవ్ అయితే మీడియం వేవ్‌కు ట్యూన్ చేసుకోవలె - దానికొరకే ఫలానీపాట యిన్ని మీటర్లు అని వ్రాసియుంటుంది.

వేవ్ లెంగ్తు పొట్టిగాఉంటేపాటఅతిదూరము యింకా వడిగా వ్యాపించుటయేగాక నిశితముగాగూడా ఉంటుంది. అలాగే వేవ్ లెంగ్తు పొడవైతే కొలదిదూరము ఆలస్యముగావ్యాపిస్తుంది. ముతకగాకూడా ఉంటుంది.

అలాగే మనలో ఒకభావముపుట్టి వ్యాప్తిచెందినప్పుడు ఆదేరకమైన నైశిత్యముగల భావముకలిగిన మనవారి భావములుచేరి వారియందలి భావములను బలపరుస్తూ ఉంటవి. అందువలననే దివ్యజ్ఞానులుగా ఉంటే వారు తమభావాలను నిర్మలముగా నుంచుకొనుటకే సర్వదా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. మనభావములు యెంత పవిత్రమైనవిగా ఉంటే లోకానికి అంతశ్రేయోదాయకమవుతవి. అంతేగాక మనదగ్గరనున్న భావయంత్రము పవిత్రముగా నుండుటవలన మనకు చేరే బయటి భావములుగూడ పవిత్రముగా ఉంటవి. అందువలన మన ఆయురారోగ్యములు అభివృద్ధి పొందుతూ ఉంటవి.

మన భావములు స్వార్థపరములును, కలుషితములు సంశయాస్పదములును, చింతా, శోక, భయ, క్రోధాదిఉద్వేగములకు నిలయములుగా ఉంటే మనము యెంతమంచి ఆహారము తినినను మనము యెంతమంచి చికిత్సలు చేసినను తగిన ఫలము కలగకుండుట చూచుచున్నాము.

మనవద్దనుండిబయలుదేరినభావపరంపరగూడ స్వార్థపరములును,కలుషితములును సంశయాస్పదములును,గానుండుటవలన అన్ని వైపులకుపోయియిట్టిభావములను బలపరుస్తూతోడిమానవులనే గాక సర్వజీవరాసులను దుఃఖమయములుగా చేస్తున్నవి.

ఈ సంగతి యెరుగని దేశములందు యెన్ని శాస్త్రములు పుట్టినా అవి అన్నియు స్వార్థమయములుగా నుండి ప్రజలకు దుఃఖము,బీభత్సము,మారణము కలుగజేయుచున్నవి.

మనకు యిహపర సుఖములు కావలసిన యెడల ఉన్నతములును, పవిత్రములును అగు ప్రేమ, భక్తి, ఔదార్యము, సహనము, విశ్వాసము మొదలగు సుగుణముల అభ్యాసముచేసికొనవలసియున్నది.

మన కేవలం చూచినను నిరాశ, భయము, శోకము, మోహము, క్రౌర్యము, దుర్మార్గము, స్వార్థము మొదలగు దుర్గుణములే కాన్పించుచుండుటయు, ప్రజలు భయసంభ్రమములకును, వ్యాకులములకును లోనై యుండుటయును గోచరించుచున్నది. మనలో ఉండే యీదుర్గుణములకును యెంత త్వరగాను, నిర్దుష్టముగానూ తగ్గించుకుంటామో లోకానికి అంత త్వరగను, నిశ్చయముగను శ్రేయము కలుగుననే సంగతి మనమెంత బాగుగాగ్రహించి ఆచరింతుమో లోకమునందుండి యీ దుర్గుణములంత త్వరగా దుర్బలములై పోవును. అప్పుడు వ్యక్తులమధ్యను, సంఘములమధ్యను, దేశములమధ్యనూఉండే భయసంశయములు తొలగిపోవును. అప్పుడే ఒక్కటే ఒక్క ప్రపంచమగును. ప్రజలందరును సౌహార్ద్రముతోనూ, ఒద్దికతోను జీవింతురు. అప్పుడు మనకు దైహిక మానసిక ఆరోగ్యానందములు లభించును.

కనుక ప్రపంచ పునర్నిర్మాణమునకు మున్ముందుగా భావపునర్నిర్మాణము జరుగవలెను. అది జరిగిననాడే వ్యావసాయక, పారిశ్రామికాదిపునర్నిర్మాణముల వలనను, భౌతిక శాస్త్రముల అభ్యున్నతి వలనను ప్రపంచమునకు మేలుజరుగుతుంది. భావ పునర్నిర్మాణము జరుగక స్వార్థము కొరకై యే వ్యక్తులు, సంఘములు, దేశములు ప్రయత్నించే యెడల అందుతో వచ్చే పునర్నిర్మాణముగూడ దుఃఖమునకును, మారణమునకును దారితీస్తుంది.అందువలనే త్యాగము, పవిత్రత, సౌహార్ద్రము, సౌభ్రాత్రుత్వము, దయ మొదలగు సుగుణముల మన మలవరచుకొనవలసియున్నది. --)--(--

ఆధ్యాత్మికానుష్ఠాన సూత్రములు

కందాళ్ వెంకటాచార్యులు

హరిః ఓమ్ !

1. పారిశుధ్యత:— అనుదినము సూర్యోదయాత్ పూర్వము 4 గంటలకే మేల్కొనుము. ఇది బ్రహ్మముహూర్తము. ఆధ్యాత్మికానుష్ఠానమునకు చాల అనువైన కాలము. 6 లేక 5-30 గంటల లోపున నీ సాధనములను పూర్తిగావించుకొనుము. ఇట్టి సాధనవలన శీఘ్రకాలములో చెప్పుకొనదగిన వృద్ధిని పొందవచ్చును. 4 గంటలకు నిద్రనుండి లేవగానే పడకమీద కూర్చుండియే నీ యిష్టదైవమును, నీ గురువును తలచుకొని లోకశ్రేయస్సును మనస్సున తలంచుకొనుము. అనంతరము కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, స్నానం చేయవలెను. ఇంతటితో బాహ్యశరీర పారిశుధ్యము లభించును. పరిశుద్ధవస్త్రములు ధరించుకొనుము.

2. ధ్యానమందిరము:— అనంతరము దేవర లేక పూజామందిరమున పరిశుద్ధహృదయముతోను, సత్సంకల్పము లతోను ప్రవేశించుము. ధ్యానమందిరము ప్రత్యేకముగా నుండుట మంచిది. దీనికి తాళము వేయవలయును. ప్రతి వారిని లోపలకు వెళ్లనివ్వరాదు. మందిరము పవిత్రతా సువాసనతో నిండియుండుట మంచిది. ప్రత్యేకముగా ధ్యానమందిరము ఏర్పాటు చేసికొనలేనివారు ఒకమూల ఒక తెర ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. కాని నైజ వివరించిన నియమముల నువదరాదు.

3. ఆసనము:— ధ్యానమందిరమున ప్రవేశించిన తర్వాత నీ యిష్టదైవమునకును, గురుదేవునకును నమస్కరించి, తూర్పు లేక ఉత్తరముఖముగా నీకు సుఖము కలుగజేయు పద్మ, సిద్ధ లేక ఏయితర ఆసనములలోనైననుకూర్చుండి ధ్యానజపాదుల గావించుకొనుము. ఈ ధ్యానకాలము ప్రారంభమున 15 నిమిషములుండుట మంచిది. ఈకాలమును క్రమక్రమముగా 1 గంటవరకు పొడిగించవచ్చును. ఈ ధ్యానానంతరము బ్రహ్మచర్యమును, ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకై శీర్షాసనమునుకాని సర్వాంగాసనమునుకాని వేయుము. ఆసనము లన్నిటిలోనికి ఈ రెండు ఆసనములు చాలయుత్తమమైనవి. మిగిలిన ఆసనములను వదలి శీర్ష, సర్వాంగ ఆసనముల వేయువారికి ఎట్టి జాడ్యములు రావు; వచ్చినచో వారికవి మటుమాయమగును. వారు సదాఆరోగ్యముతోనుందురు. ఆధ్యాత్మికశక్తి కూడ పెంపొందును. తరువాత ప్రాణాయామము నభ్యసించుము. ఆరోగ్యమునకు వ్యాయామము, కాలినడక కూడ మంచివియే.

4. జపము:— నీ యిష్టదైవమునకు సంబంధించిన మంత్రమును జపించుము. ఓమ్ లేక నమో నారాయణ, ఓమ్ నమశ్శివాయ, ఓమ్ నమో భగవతే వాసుదేవాయ, సీతారామ శ్రీరామ, హరిః ఓమ్ లేక గాయత్రి—నీయభిరుచిని బట్టియు, నీ తీరికనుబట్టియు ఒక మంత్రమును 108 మొదలు 21,600 పర్యాయములు అనుదినము జపించుము.

5. ఆహారనియమము:— సాత్వికాహారమును భుజించుము. మిరపకాయలు, చింతపండు, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పులుపు, నూనె, ఆవ, ఇంగువ మొదలగువాటిని త్యజించుము. ఇందు కొన్ని ఆరోగ్యమును చెరచునవి, కొన్ని ఉద్రేకమును పుట్టించునవి, కొన్ని శరీరమునకు దుర్గంధమును కలుగజేయునవి యని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. కొన్ని పదార్థములు బుద్ధిమాంద్యమును కలుగజేయును. ఇవి యన్నియు ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి ఆటంకములే. మితముగా భుజించుము. కడుపునిండ తినవలదు. నీకు ప్రియమైన వాటిని పర్యాయమునకు పక్షము చొప్పున సంవత్సరములోనొకటి రెండు పర్యాయములు త్యజించుము. సామాన్యాహారమును భుజించుము. పాలు, ఫలములు ఏకాగ్రత చిత్తతకు అనుకూలమైనవి. జీవించుటకు మాత్రమే భుజించుము. భుజించుటకు జీవించవలదు. ఔషధమునువాడునట్లు ఆహారమునువాడుము. రుచ్యాసక్తమై భుజించుట అనర్థకము. ఉప్పును, పంచదారను త్యజించుము. నీ యాహారమునకై బియ్యము, పప్పు, కూరగాయలు, ఫలములు నీటితోనే భక్షించుము. చెరుగాయలు వలదు. పప్పు, పాలు, పచ్చళ్లు వగైరాలలోనికి కలిపి ఉప్పువేయమనికాని, పాలలో తిరిగి పంచదార వేయుమనికాని అడుగకుము. కాఫీ, టీలలోకూడ పంచదార తిరిగి వేయుమని అడుగకుము. కాఫీ, టీలను పూర్తిగా త్యజించుట మేలు. వీటిని త్రాగనిచో కొందరకు తలనొప్పి వచ్చుటసత్యము. అట్టివారు క్రమక్రమముగ డికాషనును తగ్గించుచు, పాలను హెచ్చించుచు కొంతకాలమునకు కాఫీ టీల డికాషనులను పూర్తిగా విడిచిపెట్టుట మంచిది. మాంసాహారులు క్రమక్రమముగ, తుదకు సంపూర్ణముగ మాంసాహారమును వీడుట యుక్తము. దీనివలన వారికి యపారమేలు కలుగగలదు.

6. దానము:— ప్రతినెల రాబడిలో రూపాయకు కాని మొదలు వారివారి శక్త్యనుసారము అణాలు, బేడలు, పావలాల వరకు బీదలకు దానము చేయవలయును. ఈ నియమమును తప్పకూడదు. దీనివలనత్యాగము, ఔదార్యము, ప్రేమ, దయ, కరుణ మొదలగు మంచిలక్షణము లలవడును. దానమునకు డబ్బు చాలనప్పుడు నీ యక్కరలను తగ్గించుకొనుట మంచిది. ఏదో ఒక నిర్ణయము చేసికొని నెలారంభములో దానమునకై కొంతడబ్బును ముడుపుకట్టి ఉంచుకొనుము.

7. స్వాధ్యాయము:— అనుదినము ఏదైయేని యొక పవిత్ర గ్రంథము - భగవద్గీత, రామాయణము, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు యోగవాసిష్ఠము- అరగంట మొదలు ఒక గంటవరకు చదువవలయును. అందు చెప్పబడు యుక్తమైన లక్షణములను నీవు బాగుగ మననముచేసి, నిత్యజీవితములలో ఆచరింప నిశ్చయించుకొనుము; ఆచరించుము. బాగ నీనడవడి యుత్తమం బగును. సత్యసంకల్పుడవు కమ్ము. విష్ణుసహస్రనామము, ఆదిత్యహృదయము, ఇత్యాదులను నిశ్చలభక్తితో అనుదినము పఠించుచో నీయాత్మశక్తి వృద్ధికాగలదు.

8. బ్రహ్మచర్యము:— నీయందలి జీవశక్తిని, వీర్యమును కాపాడుకొనుట అత్యవసరము. వీర్యమే తేజస్సు, అదియే సర్వశక్తి; అదియే ధనము; అదియే జీవసారము; సంకల్పసారము; జ్ఞానసారము. ఈనియమము బ్రహ్మచారులకే కాక వివాహితులకు కూడ అవసరము. వారీనియమమును పాటించి తీరవలయును. లేనిచో వారు తేజోహీనులు, శక్తిహీనులు, సంకల్పహీనులు, జ్ఞానహీనులు; బలహీనులు, మందమతులు అగుట తథ్యము.

9. కొన్ని ప్రార్థనశ్లోకములను, స్తోత్రములను, ధ్యానశ్లోకములను, కంఠస్థముచేసి, అనుదినము జపధ్యాన కాలములందు పఠించుట మంచిది. దాన మనస్సు శీఘ్రముగ ఉన్నత స్థితిని పొందును.

10. సహవాసము:— ఆరు నెలలు సహవాసము చేసిన తరువాత వారు వీరగుదు రనెడి సామెతకలదు. చెడుసహవాసము చేయవలదు, అట్లుచేసిన చెడులక్షణములే అబ్బగలవు. పొగాకు, మాంసము, సారాయి మొదలగువానిని సంపూర్ణముగా త్యజించవలయును. దురభ్యాసముల నలవరచుకొనక, వాటిని వృద్ధిచేసికొనక సంపూర్ణముగ నశింపజేసికొని సదభ్యాసముల నలవరచుకొని వాటిని పెంపొందింపజేసికొనవలయును. ఇది సత్సాంగత్యము వలననే సాధ్యమగును.

11. ఉపవాసము:— ఏకాదశినాడు ఉపవాస ముండుము; లేనిచో పాలు, ఫలములను మాత్రమే స్వీకరించుము. ఉపవాసమువలన శరీరము, మనస్సు ఆరోగ్యముగాను, తేలికగాను ఉండును. అనారోగ్యము నశించునాయమగును.

12. మౌనము:— అనుదినము అరగంటకాలము మౌనమవలంబించుము; ఆకాలమున సంజ్ఞలుగాని, ధ్వనిగాని చేయవద్దు. వాఙ్నియమమునకుమౌనమే సాధనము.

13. వాఙ్నియమము:—సత్యమునే పలుకుము. కొద్దిగా మాట్లాడుము. మధురభాషణము మంచిది. ఇతరులకు ప్రోత్సాహమును కలుగజేయు పదములనే ఉపయోగించుము. ఇతరులను ఖండించవలదు, దూషించవలదు, నిందించవలదు, నిరుత్సాహ పరుపవలదు. పిల్లలతోగాని, నౌకర్లతోగాని దూరముగా కేకలువలదు, మాట్లాడవలదు.

14. నిరాడంబర జీవితము:— నీయావశ్యకతలను తగ్గించుకొనుము. సాధారణ వస్త్రముల ధరించుము. సుఖదాయకమైన, తృప్తికరమైన జీవితమును గడుపుము. లేనిపోని వ్యాకులత, తొందరపడవలదు. మానసికముగ శాంతముగ యుండవలె నీవు కలిగి యుండుము. సామాన్య జీవితమును గడుపుచు, ఉత్తమ సంకల్పము గలవాడవగుము. నిరాడంబర జీవితము చేయుము. మనస్సు సంయమము చేసికొనుము. నీ కున్నదానిని వారికికూడ పంచుము.

15. అహింస:— "అహింసా పరమో ధర్మః" అను సూత్రము ననుసరించి ఎవరిని మనోవాక్కాయ కర్మలచే హింసించరాదు. ఇతరుల ప్రాణ స్వాతంత్ర్యములకు హింసను కలుగజేయరాదు. మనోవాక్కాయములచే అహింసా వ్రతుడవై కమ్ము. క్రోధము, క్షమ, శాంతాదులచే కోపమును చంపివేయుము.

16. శాకపదార్థములపైగాని, ఇతరులమీదగాని ఆధారపడకుము. స్వశక్తిమీదనే ఆధారపడియుండుము. సుగుణము లన్నిటిలోను ఇది ఎక్కువ యుత్తమమైనది.

17. రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు పగలంతయు— అనగా ఉదయము పడకనుండి లేచిన లగాయతు రాత్రి పరుండబోవువరకు-నీవుచేసిన పనులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము నిన్ను నీవు పరీక్షించుకొనుము. దీనివలన నీ జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి యగుటయేగాక, నీ దినచర్య నియమముండుటకూడ నీ పొరపాట్లు దిద్దుకొనుటకు అవకాశము కలదు.

18. తెల్లకాగితముల పుస్తకము నొకదానినిదగ్గర యుంచుకొని నీవు దినమంతయు చేయు పనులను వ్రాసి, నీవు ఇకముందెన్నడును చేయకుండుటకు నిశ్చయించుకొనిన వాటిని, చేయనిశ్చయించుకొనినవాటిని వ్రాసికొనుము.

19. ఆ క్షణము మృత్యువు నీడవలె నీవెంటనే కలదని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. నీ ధర్మములన్నిటిని తప్పక నెరవేర్చుకొనుము. సదాచారము కలవాడవగుము. అనగా పరిశుద్ధజీవనమును గడుపుము. సత్యమును తెలిసికొనుము. అప్పుడు నీవు మృత్యుదేవతను ధైర్యముతోను ఆనందముతోను ఎదిరించగలవు.

20. రాత్రి పరుండబోవునప్పుడును, ఉదయమున పడకనుండి లేచిన తరువాతను నీ యిష్టదైవమును, నీసద్గురువును స్మరించుము. ప్రతిదినము ఉదయమున భగవంతుని స్మరించి గంటల కొలది ధ్యానము చేయవచ్చును. అది కడు సులభము. కొంతకాలమునకు అది యలవాటైపోవును. ఏక్షణమున ఏపని చేయుచున్నను ఆ పనిని ఒక్కనిమిషము ఆపి భగ

(తరువాయి వైటులుపేజీ చూడుడు)

మానవుని ప్రధానాహారమే నిర్మలవాయువు

నిర్మలవాయువు, పరిశుద్ధజలము ప్రకాశవంతమైన వెలుగు, ఫలాదులు- ఇవి ప్రకృతి మన కొసగిన వరములు. అవి సంపూర్ణారోగ్యమునకు సహాయకారులు. బీదవారును చదువురాని పల్లెటూరివారును యీ వరములను కాలదన్నుచున్నారు. పట్టణవాసులలో ధనార్జనకై వారి ఆరోగ్యభాగ్యమునుకూడ నిర్లక్ష్యము చేయుచున్నారు. విజ్ఞానవంతులు. గాలిలో తిరిగిన జబ్బుచేయునను మందు వైద్యులమతము వారిది. నేడు మానవ సంఘములో అన్ని వర్గములవారికిని ఆరోగ్య విషయికమైన "సత్యజ్ఞానము" సున్నయైనది

డాక్టరు. వి. నాగేశ్వరరావు B. A, N. D., H. M. B.

మనుష్యున కత్యావసరమైనవి గాలి, నీరు, ఆహారము మొదలైనవి. అందుగాలి అత్యంత ప్రధానమైనది. ఆహారము లేకుండ కొన్ని వారము లుండవచ్చును. జలము లేకుండ కొన్ని దినము లుండవచ్చును. కాని, గాలిలేకుండ కొన్ని నిముసములైనను బ్రతుకజాలము. కనుకనే, ఊపిరాడనివాడును, నీటిలో మునిగినవాడునూ వెంటనే మరణించును. ప్రకృతిలో నెల్లెడల కొల్లలుగా వాయువు లభ్యమగు నట్లేర్పరుపబడియున్నది. మన చుట్టును గాలియే; మనమొక వాయు సముద్రములో నున్నాము.

శరీరములో ననుక్షణము జరుగుచుండు కార్యకలాపములకు, దేహాగ్నులకు పుష్కలముగ నిర్మలవాయువు కావలయును. పరిశుద్ధవాయువు ఊపిరితిత్తులకు, అందును రోగగ్రస్థమైనవాటికి మలామావంటిది; క్షయ సూక్ష్మజీవులకు, ప్రబలవిరోధి; గాలి రోగోపశమన కారిణి, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములలో ప్రధానమైనది.

రోగుల గదులయందు శుద్ధవాయువు ధారాళముగా ప్రసరించుటకు జనసామాన్యము- అందును స్త్రీలు ఏమాత్రము అంగీకరింపరు. శైత్యము చేయునను భయమే అందులకు ముఖ్యకారణము. చల్లని నిర్మలవాయు సంచారము నాపిన, పరమశత్రువు నరికట్టినామని తలచెదరు. రోగుల గదులను వేడిగా నుంపజూచెదరు. ఇట్టి దురభ్యాసములు బాలింతల గదులలోనే ఎక్కువ కాన్పించును. తత్ఫలితముగ మాతా శిశువు లిరువురు రోగగ్రస్థులయ్యెదరు. ప్రపంచములో బలవర్ధకౌషధము (టానిక్కు) లనబడు వానిలోకెల్ల చల్లని శుద్ధవాయువు ఉత్కృష్టమైనది. ఇట్టిగాలి యెవ్వరికిని అపకారము చేయదు.

శైత్యమనిన ప్రతివారును భయపడెదరు. చల్లనిగాలి శైత్యభారము నేలకలుగజేయును ? ప్రకృతి సిద్ధమైన చల్లని గాలి యెంతో పరిశుభ్రముగా నుండును. అందలి తేమ దుమ్మును అరికట్టి, కొన్ని రకముల దుష్టవాయువులను వడియకట్టును. ఇట్టి చల్లని గాలివలన శరీరావయవము లన్నియు సహజ స్థితిలో పనిచేయును; శరీరములోని బహిష్కరణ శక్తి పెంపొంది, అంతరముండె శరీరము నావరించిన అన్య పదార్థమును ఊపిరితిత్తుల ద్వారా వెలుపలికి నెట్టివేయును. అన్యపదార్థము చేరుటకే యలవాట్లున్నవో అవే శైత్యమునకు కారణము. అన్యపదార్థము బహిష్కరణకై శరీరము చేయు ప్రయత్నమే శైత్యమన్నమాట! అనగా, దేహము సహజముగ ఆరోగ్యము పొందుటకు ఒక అడుగు ముందునకు వైచినదన్నమాట! కనుక, శైత్యము అన్ని పరిస్థితుల యందును శుభచిహ్నము. సరియైన చికిత్సా విధానము వలన శైత్యము నిరుపద్రవ్యమైనదే, కాక, శరీరమున కత్యంత లాభదాయకము, శైత్యమొక్కరికి గూడ హానికలిగింపలేదు. కాని, శైత్యోపశమనమునకు చేయు ఔషధ చికిత్సలవలననే న్యూమోనియా క్షయ మున్నగు జాడ్యములకు గురియై, చివరకు మరణదేవతకు బలియగుచున్నారు.

ఆహారపదార్థము మ్రింగబడును. గాలి పీల్చబడును. రెండింటికి తారతమ్య మిదియే. అన్నాశయాహారము శుచిగను శుచిగను యుండుటకు కడు జాగరూకులై యుండెదరు. ఊపిరితిత్తుల ఆహార విషయమున గూడ అంతటి జాగ్రత్త అవశ్యము. కక్కిన కూటిని, ఇతరులు యెంగిలి చేసిన పానీయమును, ఉమిసిన నీటిని తిరిగి ఉపయోగించుకొనుట కెట్టి యసః వేకియు యియ్యకొనడు.

పరులు విడిచిన గాలి, దుర్వాయువును, మన మొకతూరి పీల్చిన గాలిని మరల మరల పీల్చుట కేమాత్రము అనుమానించము. ఇట్టి ప్రధానాంశము నించుకేనియు యోజింపనివారు వేనవేలు గలరు. రసాయనపదార్థములు, జంతుపదార్థములు మొదలయినవానిచే చెరుపబడిన నీటిలో చేపలు యెక్కువకాలము బ్రతుకజాలవు. అట్లే, చెడుగాలిలో నివసించువారు త్వరలో అనారోగ్యవంతులై అకాలమరణము నొందెదరు.

అసలు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములలో నేమి జరుగును. శరీరములోని చెడ్డరక్తము ఊపిరితిత్తులలోనికి వచ్చును. పీల్చినప్పుడు గాలిలోని ప్రాణవాయువు రక్తములోనికిని, రక్తము తెచ్చిన బొగ్గుపులుసుగాలి ప్రాణవాయు రహితమై మిగిలిన గాలిలోనికిని తారుమారగును. పీల్చునప్పుడు మనకుపయోగపడునది కేవలము ప్రాణవాయువు మాత్రమేనని తెల్లనైనది. అట్టి ప్రాణవాయువు నిల్లని యించిగాలియందే యిప్పులము లుండును. ఆహారము లేక ఒక్కరు మరణించుచుండ ప్రాణవాయువు (నిర్మలవాయువు) లేక నేనేలు అకాలమరణము వాత బడుచున్నారు!

కత్తిని పట్టుటని గాక పీల్చుట తెలిసికొనవలెను స్త్రీలు బిగుతైన వస్త్రులు ధరించెదరు. అందువలన పూపిరితిత్తుల పైభాగమే పనిచేయును. కొందరు బిగువైన బాడీల నుపయోగింతురు. అందుచే ఊపిరితిత్తులు సంపూర్ణముగ విస్తరించుటకు కొన్ని భాగములకు సరియైన వీలుగకుండును. ఊపిరితిత్తుల క్రిందిభాగములతోను విభాజకముతోను (డయాఫ్రం) ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు జరుపువారెందరో యుందురు అప్పుడు శ్వాసకోశము పైభాగములకు పనికలుగ కుండ పోవును. అందుచే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములలోనుప

(తరువాయి టైటిల్ 4 వ పేజీచూడుడు)

అధ్యాత్మికానందనా సూత్రములు.

(31 వ పేజీ తరువాయి)

వంతుని స్మరించుచు అభ్యసించవలెను. ఇది కడుమహాత్మ్యము. ఎంతకాలమునకో గాని ఈ అభ్యాసము కుదురదు. ప్రయత్నించి చూడుము. ఈ సాధనవలన యిష్టము వచ్చినప్పుడెల్లను ఈ శరీరమునుండియే యుత్తమ లోకానుభవమును, ఆనందమును పొందు భాగ్యము సిద్ధించగలదు. ఆత్మసోదరా! ఇది ఆధ్యాత్మికసాధనముల సారము. ఇదే నిత్య సత్యస్థానమున కు గొంపోవగలదు. ఈనియమములన్నియు ఆధ్యాత్మిక సోపానములు. వీటిని యతి పట్టుదలతోను, శ్రద్ధతోను అభ్యసింపవలయును. నిత్య నీమస్సునకును, నీ శరీరమునకును చాలినదౌ అవకాశముండును. ఈ సూత్రములు యోగాభ్యాస మంతటియొక్క సారము. కర్మ, భక్తి, జ్ఞానము, యోగము-ఇవిఅన్నియు సంపూర్ణ హృదయపూర్వకముగ అభ్యసించువారికే సిద్ధించగలవు. మానవుని స్థూల, నైతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వము శీఘ్రముగ సుస్థిరవృద్ధిని, విద్యాభ్యాసంగమును పెంపొందించుటకును ఇది తాళముచెవివంటిది. మిత్రుడా, యీ విషయములను నీ యాత్మసోదరుల కెల్లరకు అందజేసి పరోపకారపారీణుడవు కమ్ము.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

సూర్యుడు.

(22-వ పేజీ తరువాయి)

ములలో కాకపోయిన 20 లక్షలకోట్ల సంవత్సరములలోనో లేక అంతకన్న హెచ్చుకాలములోనో, ఎప్పుడో యొకప్పుడు వినాశన మొందక తప్పదు.

సూర్యుడీతీరున క్రమముగా వినాశనమునొందుటలో సంకుచిత మగుటలో విచిత్ర సంఘటన లనేకములు సంభవించును. నేడు సూర్యుని ప్రధానశ్రేణి తారలలో నొకటిగా శాస్త్రజ్ఞులు పరిగణించియున్నారు. ప్రధానశ్రేణికి చెందిన నక్షత్రములు సంకోచించుటలో తెమ్రశ్రేణినుండి స్థానభ్రష్టమును బొందునని, అవస్థితులలో నవి అట్టాయిక మగుటచే ఆ నూతన స్థానములో నాలకాలము స్థిరమువేసికొని నిలుకడనెంటనే సంకుచితమును పొంది శ్వేతవామన తారలుగా మారము నొందునని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి యున్నారు. ప్రధానశ్రేణి తారయైన సూర్యుడు శ్వేతవామన తారగా పరివర్తనము చెందినప్పుడు ఆయన అంతస్తాప క్రియము అతి విస్తారమగుటవలన, ఆగోళములోని పరమాణువు లప్పుడు పూర్తిగా వికలమైపోవును. పరమాణువుల వ్యూహము మారిపోయినందువలననే ఆనాడు సూర్యగోళములో ద్రవ్యవినాశమున కనుకూలమైన పరిస్థితులు సిద్ధించవు. చిరకాలమున ఆయన ప్రచండ ప్రకాశమందుటతో నంతరించుటకు వీలున్నది కాని యీయవస్థ రైనను 15,000,000,000,000 సంవత్సరములకు అనంతరము గాని సంభవింపదు. అంతవరకుండే అట్లు సంభవించుటకు కూడ వీలులేదు.

కాబట్టి, ఇనాటి శాస్త్రపరిజ్ఞానమునుబట్టి, భవిష్యత్తునందేదో యొకనాడు సూర్యగోళము వినాశము నంది తీరవలెను. ఆ మహాప్రళయ మేనాడు జరుగునో కూడ, కొంచెము ఇంచుమించుగా—శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనియున్నారు. కాని ఆ మహోత్పాతి మాసన్నమగుటకు చాలకాలము ముందుగనే భూతలముపై జీవిత నాటకమునకు భరతవాక్యము చెప్పబడును గాన ఆమహాప్రళయమెప్పుడు సంభవించునో యని మనము వెరవనక్కరలేదు !!

రోగాపహేని భాగములనుండి [illegible] ద్రవము ఊరును. అ [illegible] గాలి [illegible] భాగములకు మంట కలిగించును. అందువలన అవి మెల్లమెల్లగా క్షీణింప ప్రారంభించును. ఇట్టి స్థితి మన క్షయ, ఉబ్బసము [illegible] వ్యాధులను కారణమగుచున్నవి. ప్రపంచములోని మరణములలో ఇట్టి శ్వాసకోశవ్యాధుల మూలమున నూటికి ముప్పదిమూడు (33%) సంభవించుచున్నవని నేటి పరిశోధకులు విశదము చేయుచున్నారు.

కనుక శ్వాసకోశసంబంధమైన వ్యాధులను ఇతర [illegible] యుక్తుంటే ప్రధానమైనది.

నాసికాద్వారములనే గాలి పీల్చవలయును. అప్పుడు గాలిలోని మలినములు ముక్కునందలి వెంట్రుకల వలన తప్పును. నోటితో పీల్చుటలో గాలియందలి మలినములు ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవును. [illegible] శ్వాసకోశములు [illegible] నిదురించునపుడు నోటితో గాలి పీల్చు దురభ్యాసము క్రమముగా మానవలెను. కూర్చున్నను, పడుకొన్నను, నడచుచున్నను, నిలిచియున్నను, తలకాయను ముక్కు నిటారుగా నుంచవలయును. అప్పుడు ఊపిరితిత్తుల నిండుగా గాలికి తావు ఏర్పడును. ఇట్టి విధానము క్షయరోగుల కెంతో మేలు చేయును.

చర్మముకూడ శ్వాసావయవమే. చర్మము గాలి వెలుతురు ద్వారా శక్తినెంతో ఎక్కువగ గ్రహించును. చర్మము బాహ్య నాడీమండలమునకు, బాహ్య ప్రపంచము నుండి గ్రహించిన ప్రతి విషయమును మెదడునకు [illegible] లోని నాడీజాలములకు రవాణా చేయుచుండును. అందుకే చర్మమునకు కూడ గాలి అవసరము. కనుకనే కొంచెము ఉక్కపోసినచో గాలికొరకు అల్లాడెదము. చర్మము కేవలము బహిష్కరణ అవయవమే కాక, శ్వాసావయవము కూడనైయున్నది. మరియు గ్రహణేంద్రియము నైయున్నది. చర్మము యొక్క ప్రాధాన్యమును గమనించియే, నేడు పాశ్చాత్య దేశముల యందు [illegible] మాచరించుచున్నారు. శరీరము చుట్టూ గాలి సంచారము [illegible] దుస్తులను ధరింపవలయునని ఆరోగ్య శాస్త్రము వేనోళ్ళ చాటుచున్నది.

[illegible] వాయువు ముఖ్యావశ్యకమని [illegible] గ్రహింపవలయును. [illegible] వాయువు ఆహారమునకన్న ముఖ్యమైనది. దినమునకు 2000 ఘనపు అడుగుల మంచిగాలి కావలయును. [illegible] వలయును.

"వాయువు సమస్త జీవులకు ప్రాణాధారము. [illegible] వాయువే సంరక్షకుడు, [illegible] నిర్మలవాయువు [illegible] నిరోగియై నూరు సంవత్సరములకు [illegible]" అని [illegible] చెప్పినారు.

ప్రకృతిచే ప్రసాదింపబడిన [illegible] ప్రయత్నములు [illegible] వర్ణము [illegible] అనారోగ్య [illegible] నెక్కువగుచున్నది. అజ్ఞాన [illegible] నైన [illegible] నేయుచున్నను, ప్రకృతి [illegible] వరణమును పరిక్షించి, నిర్మలవాయు సంచారమునకు వలయు సాధనోపాయములు [illegible] శ్రేయస్కరము.

—:—:—

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు- బెజవాడ

1948 నవంబరు నెల జమఖర్చులు

జమ:- వెనుకటినెల నిలువ. 104 14 0.

ప్రకృతి పత్రిక 67-12 0, పుస్తకములు 40 0-0, బాకీల వసూళ్ళు 62-6 0, అడ్వాన్సులు 90-0-0, ఇంటి అద్దెలు 6-0-0, అచ్చుపని 2757-8 0, వెరశి 3128-8-0,

ఖర్చులు- ప్రకృతి పత్రిక 2084-10-0, పుస్తకములు 695 8-0, జనరల్ పోస్టేజి 6-14-9, [illegible] 0-4 0 పాదరు 3-13 0, భరణములు 30 0 0 [illegible] 83-0 0, అచ్చుపని 130 0 0, కాగితం కొన్నది. 33-3-3, నిలువ [illegible] 60-13-0, వెరశి 3128 8 0,

[illegible] మేనేజరు.

ముక్కువెంట నెత్తురు కారుట

కొందరికి [illegible] ముక్కు [illegible] నెత్తురు వస్తుంది. ఇంకా కొందరికి పండ్ల చిగుళ్లవెంట నెత్తురు వస్తుంది. రక్త వాహికల ఆవరణ, గోడలు దుర్బలముగా నున్నప్పుడే యిట్టి రక్తాతిస్యందము వస్తుంది. దేహములో తగినంత విటమిన్ 'సి' లేనందువలననే రక్తవాహికలు [illegible] తగ్గి యుంటున్నవి. [illegible] పండ్లను తిననివారికిని, సూర్య కాంతిలో [illegible] నివారికే యీవ్యాధి వస్తుంది. [illegible] మీదగాని, తడి యిసుకమీదగాని, చల్లని నేలమీదగాని [illegible] సంస్థా, [illegible] యీరోగం పోతుంది.

Printed By Mr. I V. RATNAM M. S. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr. P. Venkatramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada

ఫిబ్రవరి 1949   వెల 6 అణాలు



45

సంపాదకులు:

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య,
యన్. డి., డి. యమ్.

సంపుటము 31   సంచిక ౧

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4	8	0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణ వైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నానవిధానములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	0	4	0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4	0	0
నిర్వికారభావజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత సారాసీసా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0	2	0
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్త్వము	4	0	0
సుఖసంసారం	4	8	0
ప్రణయలీల	4	0	0
రోగ మేల కలుగును	0	14	0
ప్రకృతి వైద్యం	0	4	0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు	0	5	0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1	8	0
బాలనీతి	0	8	0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0	3	0
కనీనికానిదానము	8	0	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
పురుటాలు	0	1	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము			
1. భాగము	1	8	0
2. భాగము	1	4	0
3. భాగము	1	8	0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	C	5	0
వైద్యవిప్లవము	0	8	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	0
ప్రాణాయామము	1	4	0
ధాతి - నాళి	0	4	0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0	8	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0	12	0
చలిజ్వరము	0	4	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	2	0
మసూచికము	0	8	0
స్త్రీలవ్యాధులు	0	2	0

వేదాంతము _ ఇతరములు

నీతిధర్మము	0	4	
హరివాసరము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు			
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
మహర్షి జీవిత కథామృతము			
1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	2	0	0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము రూ॥ 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక. సంవత్సర చందా 4-8-0.

సంపుటి 31 ఫిబ్రవరి 1949 సంచిక 2

పానీయములు

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

మనము ఆరోగ్యముగా నుండవలయు నని మనము యెట్టి పానీయములతాగవలయునో తెలిసికొనుట మంచిది. దైవదత్తమయినటువంటి చల్లని నీరుమాత్రమే త్రాగతగినది. మత్తు కలిగించే కల్లు సారాయి మొదలగునవికాని, తాత్కాలికమగు ఉద్రేకమును కలిగించే కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు కృత్రిమపు ద్రవ పదార్థములుగాని త్రాగటానికి యే విధముగాను అర్హమయినవి కావు. మనము తినినవి త్రాగినవి అయిన పదార్థము లన్నియు దేహమునందలి వేరువేరు ధాతువులుగా పరిణామము పొందుటకు అవి ముందు ద్రవరూపమును పొందవలసి యున్నవి. ఇంతేకాకుండా దేహములోని మాలిన్యములలో చాలాభాగము ద్రవరూపముగానే మూత్రస్వేద కఫములుగా దేహము నుండి వెడలిపోవును. మలము దేహము నుండి వెడలిపోవుటకు కూడా జలము అవసరమయ్యే ఉన్నది. క్రమంగా నీరు లభిస్తే యే విధంగా చెట్లు వృద్ధిపొందుతవో ఆ విధంగానే మానవులకు, జంతువులకు జలము అవసరమై ఉన్నది. మానవులకు గాని జంతువులకు గాని ఆహారము లేకుండా కొంతకాలము జీవింపగలరు గాని పానీయము లేకుండా యెక్కువ కాలము జీవింపలేరు. మానవ దేహముయొక్క తూకములో నూటికి డెబ్బయి యెనభై భాగాలు జలమే అయి ఉన్నది. మనము తినే గట్టి పదార్థములలో గాని, పండ్లు కాయకూరలు ఆకుకూరలు మొదలయిన వానియందు గాని జలము ప్రధానముగా ఉంటూనే ఉన్నది. అందువలననే మనము జీవింపగలుగుచున్నాము.

మనము నిద్ర లేచుటతోడనే దంతధావనము చేసి ముందుగా ఒక గ్లాసెడు మంచినీరు త్రాగటం మంచిది. ఆవిధంగానే ప్రతి భోజనము అయిన తర్వాత కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగటం అవసరము. రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు కూడా ఒక పంచపాత్రెడు మంచినీరు త్రాగి పరుంటయే మంచిది. జ్వర రోగులు అనేక తూరులు కొద్ది కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగుటవలన కూడా మేలు కలుగును. ఎన్ని తూరులు త్రాగినను, మంచినీరే త్రాగవలెను గానిమంచుగడ్డ చేర్చినవి గాని రిఫ్రిజరేటరులో కృత్రిమంగా చల్లబరిచినవి గాని త్రాగరాదు. తినిన పదార్థములు జీర్ణమగుటకునుజీర్ణ కోశములో శేషించిన మాలిన్యములు వెడలిపోవటానికి కూడా చన్నీరు త్రాగుట అవసరము. చల్లని నీరు త్రాగినపుడుజీర్ణకోశము లోపలి ఆమపు పొర (ఆమత్వచము) చల్లబడుతుంది. అందువలన అది గట్టిపడుతుంది. అంతేకాకుండా అందుండి ఊరవలసిన జాఠరాది రసములు

క్రమంగా ఊరుతవి. మనము త్రాగిన నీరు రక్తవాహికలలో కలసి దేహమునందలి మాలిన్య ములను మూత్ర స్వేదాలుగా బహిష్కరించు టకు తోడ్పడుచున్నది. జిగురుగా నున్నట్టి గాని రంగు వాసన చేర్చినట్టి గాని కృత్రిమముగా రుచులు కల్పించినట్టి గాని, జలమునకు యీ శక్తు లుండవు. నిర్మల జలమునకు మాత్రమే యీ శక్తులు ఉన్నవి. జంతు సంబంధమైనట్టి గాని శాక సంబంధమైనట్టి గాని మాలిన్యములు చేరిన నీరు దేహమునకు అపకారము చేస్తుంది. మంచినీరు ఒక సీసాలో పోసి బిరడా పెట్టి యెన్ని దినము లుంచినా అందులో వాసనగాని రంగు గాని రుచిగాని మారదు. ఏ నీటియందు యిట్టి మార్పులు కనపడతవో ఆ నీరు మంచిది కాదని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును.

మనము సోడా అని వాడు ద్రవ పదార్థము నందు బొగ్గు పులుసు గాలి చేరియున్నది. మనము త్రాగే సోడాలోని బొగ్గుపులుసు గాలి మన రక్తములో చేరుతుంది. అందువల్లనే ప్రతిదినము అభ్యాసముగా సోడాగాని సోడావంటి యితర ద్రవములు గాని త్రాగే వారి రక్తము పలుచ పడి పాండురోగము వస్తుంది. అందువల్లనే వారి ముఖములు పాలిపోయి ఉంటవి.

సోడావంటిపానీయము త్రాగే వారి జీర్ణకోశ ములు కూడా చెడిపోతవి. ఆ పానీయములు అమితముగా చల్ల నవుటవలన జీర్ణకోశము నందలి అమ్లపు పొర అమిత ఉద్రేకములను పొందుతుంది. అందువల్ల అందులోనుండి యెక్కువ శ్లేష్మము వస్తుంది. అసంఖ్యాకము లగు శ్లేష్మ వ్యాధులకు యిట్టి అతిశీతల పానీయ ములు త్రాగుటయే కారణమని అనేకులకు తెలియదు.

అందువలన దాహము కలిగినపుడల్లా ప్రయ త్నము చేసి మంచి నీటినే త్రాగవలెను. త్రాగే నీరు యెట్టి సేంద్రియ నిరింద్రియ లోహములు చేరని నిర్మలోదకముగనే ఉండవలెను. ఉప్పగా ఉండే నీరు మట్టి సంబంధమయిన యితర మాలిన్యములు చేరి ఉన్న నీరును దేహమునం దలి మాలిన్యముల వెలువరింప లేవు సరిగదా కొత్త మాలిన్యములను చేరుస్తవి. అందువల్లనే యిట్టి లోహములు చేరియున్న నీటిని త్రాగే వారి చర్మము వాడిపోయి పెళుసెక్కి పొడి పొడిగా ఉంటుంది.

కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలగు పానీయములలో పాలు చేరి ఉండును గనుక అవి దేహమునకు బలము చేకూర్చునని అనేకమంది నమ్ము చున్నారు. కాఫీలోని పాలు దేహమునకు బలమునిచ్చు మాట నిజమైనప్పటికీ అంతకన్నా యెక్కువగాఅపకారముచేయుకాఫిన్ అనువిషము కాఫీలో చేరి ఉన్నది. ఆ విధంగానే తేయాకునం దుత్త్రాయిన్ అనే విషము చేరి ఉన్నది. రెండు విషములలోను మెదడు నాడీ మండలమును ఉద్రేకపరిచే దుర్గుణము లున్నవి. అందువల్లనే వాటివలన తత్కాలములో హృదయముయొక్క స్పందనములు యెక్కువగును ఈ విధంగానే కోకోలో కూడా కొకేయిన్ అను విషమున్నది. అయినప్పటికీ కోకోలో ఉండే విషముకంటె దానిలో ఉండే దేహపోషక ద్రవ్యాలు యెక్కు వగా ఉంటవి. అందువల్లనే కాఫీ, టీలతో చేర్చుటకు అంత అర్హమయినది కాదు. అయి నప్పటికీ కోకో కేవలము నిర్దుష్టమయినది కాక పోవుటవలను యేకొద్దిగానో ఉద్రేక స్వభావము దీనిలోను ఉండుటవలనను దీనినికూడా నిషేధ

(తరువాయి 61 వ పేజీ చూడుడు)

భావ చికిత్స

దేహము మనస్సు అనే రెండు ఉపాధులు మానవునకు లోకానుభవము చేయుటానికి సహాయపడుతుంటవి. అనగా జీవి ప్రపంచము నందలి శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములను దేహావయవములగు శ్రోత్ర త్వక్ చక్షు జిహ్వా ఘ్రాణేంద్రియాల ద్వారాను అహంకార మమకారములను రాగద్వేషములను అంతఃకరణ ద్వారాను అనుభవము చేస్తూఉంటాడు. లౌకిక విషయాలను యుక్తపరిమితిలో అనుభవము చేసినపుడు అనగా పరిమితిగా అనుభవించినపుడు సుఖము శాంతము ఉంటవి. అవిధంగానే మానవుడు అహంకార మమకారములకు లోను గాకుండా సమబుద్ధి కలిగి దయా సత్య శౌచాది సద్గుణములను అభ్యాసము చేసుకుంటే దేహమునందు బలారోగ్యములు శక్తి ఉత్సాహములు తెలివితేటలు నిండుగా మెండుకుని ఉంటవి.

లౌల్యానికి లోబడి ఆహార విహారాలలో హద్దులు మీరి తినకూడనివి తినియు, త్రాగకూడనివి త్రాగియు, పీల్చగూడనివి పీల్చియు యుక్త కాలములందు స్వీకరింపకయు అకాలమందు స్వీకరించియు, అమితముగను, అత్యల్పముగను, స్వీకరించియు స్వీకరింపకయు, ఇట్టి అసంఖ్యాకములగు దోషముల వలన దేహారోగ్యము చెడి, శరీరమందలి రక్తాది ధాతువులలో వైషమ్యములు యేర్పడి తద్వారా మెదడునందలి సమత శాంతులయందు కల్లోలము లేర్పడి కామ క్రోధాది ఉద్రేకములు దౌర్బల్యములు సంభవించుచున్నవి. అందువలన ఇహ పరసుఖములను పొందగోరు వారు దేహారోగ్య దాయకములయిన సదభ్యాసములను సక్రమాహార విహారములను అభ్యసింపవలసి యున్నది.

అవిధంగానే ఒకమనిషి మనస్సులో కల్లోలము యేర్పడి మనస్సునందు ఉద్రేకములు పుట్టి కామక్రోధాది వేగములు కలిగినపుడు తద్వారా మెదడు నందును, నాడులయందును చురుకు యేర్పడి రసరక్తాది ధాతువులు ఉద్రేకించి దేహమునందలి బలారోగ్యములు సడలిపోవుచున్నవి. మానసిక ఉద్రేకములవలన కలిగిన వ్యాధులయందు వివేకము కలిగి మానసిక ఉద్రేక కారణములను పరామర్శచేయుటద్వారా మనస్సును శాంతపరచుకుంటేనే దేహారోగ్యము, బలమూ సహజస్థితికి వస్తవి. అందుకు భక్తి వైరాగ్యము వివేకము ముఖ్యమైనవి సాధనములు. మానసిక ఉద్రేకములే రోగకారణములు అయిన వారియందు ప్రయోగింపబడే జలాదిచికిత్సలకు ఇవ్వవలసినంత సుగుణములను ఇవ్వజాలక పోతున్నవి. అందువల్లనే ప్రకృతి చికిత్సకుడు దివ్యజ్ఞానిగా ఉంటే అతడు రోగిని అంటిపెట్టుకొని ఉండి రోగి మనస్సును కల్లోలపెట్టే కారణములను పరిశీలించి వివేకముతో మానసికోద్రేకములకు హేతువులుగా ఉండే విషయములను విశదపరచి రోగియొక్క మానసికోద్రేకములను పోగొట్టుచున్నాడు.

చిరకాలమునుండియు గురువులు మతబోధకులు ఆచార్యులు పురోహితులు మొదలగువారు తమను ఆశ్రయించినవారి పాపములను పోగొట్టుటకై శాంతి, దాంతి, శమము, దమము ఉపరతి, తితీక్ష భక్తి వైరాగ్యము, సత్యము శాంతి ప్రేమ ఔదార్యము మొదలగు వాని ద్వారా కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము మత్సరము లోనగు దుర్గుణములను పోగొట్టుటకై శృతి స్మృతి పురాణేతిహాసాది మత గ్రంథములను బోధించి సాధింప నెంచిరి.

ఆసవ అరిష్టాది మందులతోను ఆహార విహారాది నియమములతోను, లఘ్వాశన అపతర్పణములు అనగా కొద్దిగా తినిపించుట, ఉపవసింప

చేయుట, ఆసన వ్యాయామములతోను, ప్రాణా యామ విశ్రాంతులతోను, తమ రోగుల రోగ ములను పోగొట్ట వలెనని వైద్య పండితులు ప్రయత్నించిరి.

ఎవరికి వారు ఒంటికాలి నాట్యమే చేసిరి గాని ఒకరితో ఒకరు పొత్తు కలుపుకొనలేదు. అందువలన ఒక్కొక్క రకపు పండితుడు తన వంతుకు వచ్చిన సగమునే జయించెనుగాని, తక్కిన సగమునుఓడిపోయెను. మతబోధకులవలన సగముమంది బాగుపడిరిగాని తక్కిన సగము మంది చెడిపోయిరి. వైద్య పండితుల వలన కూడా కొంతమంది మేలు పొందిరి. కాని యింకా యెంతోమంది మిగిలి పోయిరి.

దివ్యజ్ఞాన సూర్యుడు ఆకాశమున ఉదయించి నాడు. మానవుడు, అతని ఉపాధులను గురిం చిన పరిశోధనలను దివ్యజ్ఞానులు సాగించిరి. అందువలన మతబోధకుల పరిశ్రమయు, వైద్యుల పరిశ్రమయు యేకాకారము చేయుటకు సాధ్య మయినది.

ఇప్పుడు దివ్యజ్ఞానిగా ఉండే వైద్యపండితుడు తనరోగికి యెన్నిపాళ్లు జలచికిత్స చేయించవలెనో యెట్టి ఆహార నియమములను అవలంబింప చేయ వలెనో యెట్టి యోగాసన ప్రాణాయామము లను చేయింపవలెనో యెరిగి ఉండుటయేగాక ఎట్టి మానసిక ఉద్రేకాన్ని సమరసపరచవలెనో అతనికి తెలిసి ఉంటుంది. ఏ మానసికోద్రేకము వలన యే జీవద్రవాలు పొంగుతవో యే జీవ ద్రవాలు పొంగినందువలన యే ప్రాణావయవము దెబ్బతింటుందో ఆతడు యెరిగి ఉండి చికిత్స చేస్తాడు. రెండువిధాలయిన చికిత్సలూ యెరిగి ఉండటంచేత అనితంగా చెడిపోయిన విషయా లను తప్పితే, అతనికి అపజయమనేదే తటస్థింపదు.

కొన్ని అతిదుర్ఘటమయిన విషయాలనుకూడా అతడు అతి ప్రయత్నమువిూద కుదర్చగలిగి ఉంటాడు. ఇంత దుర్ఘటకార్యములను అతడు కుదుర్చ తలపెట్టుటవలననే అతడు కొన్ని అప జయాలను కూడా పొందినట్లు కనిపిస్తాడు అతనికి నిజముగా అపజయమే లేదు. అతను అపజయ మొందినట్లు కనుపించునది, అతను యెరిగిఉండి పొందిన అపజయమే. ఈ అపజయానికి వెను దీసిన యెడల కొన్ని అయినను దుర్ఘట విషయ ములను అతడు సాధింపలేకపోవును. అందువల్లనే తప్పించుకోతగిన అపజయాలనుకూడా స్వీకరించి అపజయములను పొందుతూ ఉంటాడు.

మానవునకు గల దేహములను మనస్సును నిర్మలముగా నుంచుకొనుటయే సరిఅయిన ఆరోగ్యమునకు మార్గము.

ఆవిధంగానే దేశములో శాంతి ఉండాలంటే కూడా ప్రజల నిర్మాణశక్తి వృద్ధి చేయువలెను. దానికి తోడుగా ప్రజలయొక్క ఆధ్యాత్మిక శక్తులను గూడా బాగుచేసి తమలో తాము అన్యోన్యముగా ప్రేమించుకుంటూ తోటివారి అభ్యుదయమునందే తమ అభ్యుదయాన్ని చూ చుకుంటూ జీవించగలిగిన యెడల దేశములో శాంతి సౌఖ్యాలు వృద్ధపొందుతవి. ఒక చెంపన భౌతిక వాంఛలను మాత్రమే తృప్తి పరిచే నిర్మాణ సామర్థ్యమును పెంచుకుంటూ దానితో పాటు యెవరికివారు తమ స్వార్థానే చూచు కుంటే దేశములో విప్లవము దుఃఖము తయా రవుతవి. అందువల్లనే లోకాభ్యుదయము కొరకై భౌతిక శాస్త్రములను యెంత పెంచినా పెంచండి. అయితే దానికి తోడుగా ప్రజల నైతిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులనుగూడా పెంచండి.

(తరువాయి కైటిలు 3 వ పేజీ లో)

చిల్లర మల్లర

(ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వివిధ విషయములు యిందులో వ్రాస్తాను.)

దంతచూర్ణములు పంటిజిగురులు

ఎన్నో కంపెనీలవారు అనేకరకాల దంత చూర్ణములను తయారుచేసినారు. రకరకాలపేర్లు పెట్టినారు. మనకు నాయకులుగా వుండేవారి పేర్లతో యెన్నో దంతచూర్ణాలు బైట పడినవి. మన దేశములో తయారయిన దంతచూర్ణములే గాక యెన్నో యితర దేశాలనుంచి దిగుమతి అయినవి. చిత్రవిచిత్రాలయిన రంగులు రుచులు వాసనలతో కూడి జిగురుగావుండే పదార్థాలు గొట్టాలలో పెట్టినవి మనదేశానికి దిగుమతి అవుచున్నవి. ఇందులో యేవి మంచివి అని మమ్ములను తరుచుఅడుగుతూ ఉంటారు. వానిలో ఉండే తారతమ్యమవుతే యిట్లాగో చెప్ప వచ్చును. కాని ఒక్క—ముక్క—లో చెప్పవలెనంటే పై పదార్థాలలో యే ఒక్క—టీకూడా దంతముల ఆరోగ్యానికి ఆవశ్యకమైనవికావు. సరికదా అం దులో మరీ ఘాటుగాఉండే ద్రవ్యాలు నోటి లోని లాలాజలగ్రంధులను పాడుచేస్తవి. దంత ములమీది యెనామిల్‌నుకూడా హరించివేస్తవి. కుదుళ్లలో ఉండే జిగివిని సడలిస్తవికూడ.

అయితే దంతములు శుద్ధి చేసేటందుకు యేపదార్థాలు వాడాలి అని సహజంగా అడుగు తారు. దేహములో అజీర్ణము మలబద్ధకము లేకుండా ఉంటే దంతాలమీదను నాలుక మీదను పాచిపట్టదు. ఇట్టివారు సాధారణంగా యీ దినాలల్లో అరుదుగానే ఉంటారు. అందు వలన దంతములను శుద్ధిచేసేటందుకు యేదైనా ఒక పదార్థము అవుసరమే. సామాన్యంగా ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలు కాల్చిన తర్వాత మిగిలే కచ్చికలు దంతములు శుద్ధిచేసేటందుకు బాగుగా పనికివస్తవి. ఊకకాల్చిన బూడిద పనికి వస్తుంది. కర్ర కొబ్బరిగాని పొట్టు చూర్ణించి వాడుకొనవచ్చు. లభిస్తే సీమబాదంకాయ అక్రోటుపెచ్చులుగాని కాల్చి నుసిచేసి వాడుకోవచ్చు. చల్లనిచోట యెండించిన నారింజ కమలా బత్తాయి మొదలగువాని తొక్కల చూర్ణముగాని, యెండలో యెండించిన పండ్లచెక్కల చూర్ణము గాని మామిడిఆకు చూర్ణముగాని, దంతధావ నముకు పనికివస్తుంది. కొంచెము శ్రద్ధ తీస్తే, యీ వస్తువులు తయారు చేసుకొనేందుకు ధన వ్యయమేమీ లేదు.

స్వదేశీ విదేశీవర్తకులను భాగ్యవంతు లను చేసే అనర్థదాయకమైన పొడులతోగాని జిగురులతోగాని మనకేమీ పనిలేదు.

బెల్లం పంచదార

ఎందువల్లనోగాని ప్రజలకు అనర్థదాయక మైన వస్తువులమీదనే యెక్కువ మోజు గౌర వము ఆదరణ ఉంటున్నది. ఆరోగ్యదాయకమైన వస్తువులమీదనే అనాదరణ యేహ్యాభావము నైచ్యము వృద్ధి పొందుతున్నది. పంచదార తయారు చేయటానికి పెద్దపెద్ద ఫ్యాక్టరీలు కావాలి. లక్షలాది ద్రవ్యము యితర దేశపు యంత్రాల కోరకై ఖర్చుపెట్టాలి. ఎంతో మంది ప్రజ్ఞావంతులు, పండితులు, నేర్పరులు ఉంటే కాని పంచదార తయారు కాదు. ఇంత చేస్తే అందులో విటమినులు సేంద్రియ లవణాలు ఉండవు. ఏమీపిప్పిపదార్థముకూడావుండదు. బెల్ల ములో విటమినులు ఉంటవి. సేంద్రియ లవణాలు కొద్దిగా పిప్పి పదార్థము ఉంటుంది. బెల్లము తయారు చేసేటందుకు పెద్ద నేర్పరులు అక్కర లేదు. ఎక్స్‌పర్టులు అక్కరలేదు. 1-0-0 కూడా యంత్ర సామగ్రికొరకు యితర దేశా

లకు పంప నక్కరలేదు. బెల్లముకొరకు వెచ్చించిన ప్రతి పైసా హిందూదేశములోనే ఉంటుంది. బెల్లము మితముగా తింటే ఆరోగ్యమూ చెడిపోదు. పంచదారకు చెల్లించే మొత్తములో యెంతో భాగము యంత్రాల కొరకై యితర దేశాలకు పోతుంది. ఇంతచేస్తే ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే పంచదార 100 కి 300 రెట్లు ప్రియము. అందువలన సాధ్యమయినప్పుడల్లా తెలుపుకు భ్రాంతి పడక పంచదారకు బదులుగా బెల్లము వాడుకొనుటే ప్రజ్ఞావంతుల లక్షణము.

నిద్రలో గురక పెట్టుట

ఎంతో మంది నిద్రపోయేటప్పుడు గురక పెట్టుతూ ఉంటారు. వారితో పాటు నిద్రించు వారికి నిద్రాభంగమవుతుంది. ఈ బాధను తగ్గించుకునేందుకు ఒకటే ఉపాయముంది. రాత్రి పరుండ బొయ్యేటప్పుడు గురక పెట్టేవారి రెండు ముక్కులలోను ఆలివ్ ఆయిల్ గాని, నువ్వుల నూనెగాని కొద్దిగా వదలవలసినది. ఫౌన్‌టెన్ కలములో సిరాపోసే గొట్టముతో యీ చమురు ముక్కులో పోయవచ్చును. ఇట్లు పోయుటవలన ముక్కులోని శ్లేష్మము యెండి బిగుసుకు పోకుండా ఉండి ముక్కు తెరచికొని ఉంటుంది. అప్పుడు ధ్వనులు పుట్టకుండా ఉంటవి. ముక్కు యెండిపోయి శ్లేష్మము అడ్డుకున్నప్పుడే నోరు తెరచికొని గురక వస్తుంది. ఎప్పుడయితే ముక్కులో చమురు వేస్తామో ముక్కు తెరచుకొంటుంది. నోరు మూసుకుంటుంది. అప్పుడిక గురక రాదు.

పొగాకు

ఇది ప్రాణాపాయ కరమైన పనికి మాలిన వ్యర్థ పదార్థము. అయితే అభ్యాసము చేత మనుష్యులు యీ విషాన్ని ఉపయోగించి కూడా బ్రతుక గలుగుచున్నారు. అయితే అది వారిశక్తి యుక్తులను నశింపు చేయకుండా మానదు. పనికి మాలిన మలాన్ని తినే పందిగాని కుక్కగాని యింకా యే యితర జంతువుగాని పొగాకు చూస్తే అవతలికి పోతవి. పరమ పవిత్రుడయిన మానవుడు మాత్రమే కష్టపడి పొగాకును అలవాటు చేసుకొన్నాడు. దీనివలన అతని జీర్ణక్రియ చెడిపోయింది. హృదయము దుర్బలమైనది. రక్తములో ఉండే అంగారము పెరిగిపోయినది. దృఙ్నాడి రోగ గ్రస్తమై దృష్టిమాంద్యము వచ్చింది. మెదడు మొద్దు పారింది. అయినను మానవులు పొగాకువాడుకను మానుట లేదు. స్త్రీలు కూడా యీ దురభ్యాసానికి వశులౌతున్నారు.

టానిక్

దేహములో ఆరోగ్యము వృద్ధి అయ్యేటందుకు టానిక్కులు వాడవలసిందని మందు వైద్యులు తరుచు ఆదేశిస్తుంటారు. అయితే ఆ టానిక్కులలో నిజంగా దేహానికి ఆరోగ్యము రాక ఉన్న ఆరోగ్యం కూడా దిగనాసిల్లిపోతుంది. నిజంగా ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చేవి పండ్లరసాలు. వీనిలో కావలసినన్ని విటమినులున్నవి. సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహములోని మురికిని నెట్టివేసే సామర్థ్యమున్నది. దక్షిణాయనము వెళ్లిపోయి ఉత్తరాయనము వస్తున్నది. నారింజ కాయల్లో పులుపు విరిగి తియ్యబడుతున్నవి. మంచి నారింజ కాయలు యితర పండ్లకంటే చౌకగా కూడా వుంటవి. వీనికి తోడుగా కమలాఫలాలు ఉసిరికాయలునూ వచ్చే దినాలు. మీ ఆరోగ్యాన్ని యెందుకు వృద్ధిచేసుకోరాదు?

-(*)-

సోవియట్ రష్యాలో సవాయి రోగము

రష్యా దేశమును జారు ప్రభువులు పాలించు కాలమున సవాయిరోగము చాల యెక్కువగా ఉండేది. 1917 సంవత్సరములో తయారుచేసిన లెక్కల ప్రకారం ప్రతి లక్షమందిలోను 70కి మందికి సవాయిరోగము ఉండేది. సంప్రయోగము వలననేగాక జన్మతోను వచ్చిన సవాయి రోగముతోనూ కొందరు బాధపడేవారు. ముద్దు పెట్టుకుంటేనూ, ఒకరు తినిన కొట్టెలో భాగము ను వేరొకరు తింటేనూ, పిల్లలకు పాలిస్తేనూ, మంచినీటి గొట్టములద్వారాగూడా సవాయి రోగము 'అంటుకునేది' అనగా ప్రజలయందు సవాయి రోగప్రవణత అంత యెక్కువగాఉండేది.

రాజ్యము కమ్యూనిస్టుల వశమైన తరువాత 1918, 19 సంవత్సరాలలో మాస్కోలో ఒక ఆరోగ్య ఉపశాఖను నిర్మించి సవాయి రోగమును గురించి పరిశోధనలు జరిపిరి. చికిత్సాలయము (Dispensary) లను నిర్మించి వానిలో సవాయి రోగములకు ఉచితముగా చికిత్స చేసేవారు. వారికి రోగము యెవరివలన, కలిగినదీ, యెలా కలిగినది శ్రద్ధగా లెక్కలుంచేవారు. ఇంతేగాక కార్మికులను సమావేశపరిచిఉపన్యాసాలిచ్చేవారు సినిమా చూపించేవారు. గోడలమీదప్రకటనలు అంటించేవారు. ప్రజలకు కామశాస్త్రమును బోధించేవారు, స్త్రీ పురుషావయవములను, యితర జననేంద్రియములను ఆరోగ్యముగా నుంచుకొను విద్యను ప్రతి యంత్రాలయములోని కార్మికులకు తరగతులుపెట్టి బోధించేవారు. అందువలన వారి నైతిక ప్రవర్తన బాగుపడుటయే గాక సవాయి రోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటకును తీరా సవాయి రోగము వచ్చిన తరువాత తొట్రుపడి చేయగూడని పనులుచేసి రోగాన్నిముదరబెట్టకుండాను జాగ్రత్త పడుటకును ఆ తరగతులలోవారికి బోధించేవారు.

సవాయిరోగము వచ్చినవారికి తమ రోగము నయము చేసుకొనే దాకా మందు పుచ్చుకొనవల కును. సవాయిరోగముతోనే యితరులతో సంగమముచేసి రోగాన్ని వ్యాప్తి చేయరాదని కట్టుదిట్టముచేసిరి. ఈ శాసనము నుల్లంఘించిన వారికి ఆరు మాసములు మొదలు 3 సంవత్సరములవరకు నిర్బంధమగు కారాగారశిక్ష విధించుచుండిరి. రోగులు తమతోపాటు తమకు యెవరివలన సవాయిరోగం అంటినదో వారిని తీసికొనివచ్చి పరీక్షించుకొనుటకు ప్రోత్సహించిరి. తమ కుటుంబములో నున్న యెవరికైనను సవాయి వస్తే వారినిగూడ పరీక్ష చేయించుటకు తీసికొని రమ్మని ప్రోత్సహించుచుండిరి.

ఇంతేగాకుండ యింకో పనికూడచేసిరి. దారిద్ర్యమువలన స్త్రీలు తమ దేహమును అవినీతికి లోబరుచుట ఒక కారణమని వారు గుర్తించిరి. అందువలన స్త్రీలకు దారిద్ర్యము పోగొట్టుటకై వారికి పనిపాటలను కల్పించిరి. దానితో వారి దారిద్ర్యము పోయి వారి ఆర్థికస్థితి అభివృద్ధి చెందెను. అందువలన యుక్త కాలములోనే అనగా వారు వ్యభిచారమునకు లొంగకముందే చిన్నతనములో వివాహమాడుటకు వారికి శక్తియు ధైర్యమును గలిగెను. 1930సంవత్సరము నుండియు నిరుద్యోగ సమస్య వెనుకబట్టినది. స్త్రీలుగూడ పురుషులతోబాటు కర్మాగారములలో జీవితావసరములను సంపాదించుకొనగలిగిరి.

స్త్రీలు వ్యభిచారులుగా నున్న కాలములో సవాయిరోగమునకు నిరోధకమగు పద్ధతులనవలంబింప వలసి వచ్చెడిది. ఎప్పుడైతే స్త్రీల ఆర్థిక స్థితి చక్కబడి యుక్తవయస్సులోనే వివాహమాడ నారంభించి వ్యభిచారము మానిరో అప్పుడిక రోగ నిరోధక విధానములతో పని తగ్గి

పోయినది. కర్మాగారములలోనికి వచ్చే స్త్రీలను సవాయి లేనివారినిగాచూచి చేర్చుకొనుచుండిరి. సవాయి రోగమున్నవారిని రోగము నయము చేసి చేర్చుకొనుచుండిరి. అందుకూ యిష్టపడని వారిని కర్మాగారములో నుండి వెడలగొట్టు చుండిరి.

. రష్యాలో విప్లవానికి పూర్వము మాస్కోలో 25. 30 వేలనుండి వ్యభిచారిణు లుండేవారు. లెనిన్ గ్రాడ్ లోనూ యింతే సంఖ్య ఉండేవారు. విప్లవానంతరము 1930 వ సంవత్సరములో మాస్కోలో వ్యభిచారిణుల సంఖ్య 3000. లెనిన్ గ్రాడ్ 800. ఎప్పుడైతే వ్యభిచారిణుల సంఖ్య యును, దానితోపాటు తెలివిలేకుండా రోగాన్ని పెంచేవారి సంఖ్యయు తగ్గిపోయిందో దానితో రోగ నిరోధము కొరకై యేర్పరచిన సంస్థలను మూసివేసిరి.

30 ముఖ్య పట్టణాలలో లెక్క తీయగా 1938 సంవత్సరములో ఉన్న సవాయి రోగుల సంఖ్యలో దాదాపు నాలుగవ వంతు రోగులు మాత్రమే 1939లో లెక్కకు వచ్చిరి,

వైద్య విద్యార్థులకు చూపించి సవాయిరోగ మును గురించిన పాఠమును బోధింప వలెనంటే గూడా మాస్కో పట్టణములో సవాయి రోగులు మచ్చుకుగూడ అరుదుగా దొరకుచున్నారు. (సోవియట్ దేశపు వైద్యాన్ని గురించి అమెరికా ప్రచురించిన దానిని బట్టి)

మాతృధర్మము

నేటి స్త్రీ తనయొక్క ఆరోగ్యము, బలము సౌందర్యము యే స్థితిలో ఉన్నదో గమనింప వలెను. పుట్టబోయే బిడ్డల భవిష్యత్తు వారి చేతిలో నున్నది. జాతిని ఆరోగ్యవంతముగను, బలవంతముగను, తేజోవంతముగను చేయనూ గలరు. జాతిని నిర్వీర్యముగను, రోగిష్టులుగను, దుర్బలులుగను చేయనూగలరు. తమ బలారోగ్య ములను గురించి శ్రద్ధ తీసుకున్నారా జాతి బాగుపడుతుంది. ఒకటి రెండు తరములలోని స్త్రీలందరును తమ ఆరోగ్యము బలము మొదలగు వానిని గురించి తగినంత శ్రద్ధ తీసుకున్నారా దార్బల్యము, రోగము, క్షైణ్యము శాశ్వతముగా అంతరించిపోతుంది. ఇంతమాత్రము స్త్రీలనుండి మనము కోరుటలో విపరీతమేమున్నది.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములగురించి స్వయముగా అభ్యసించుటకు పనికివచ్చురీతిని చిత్రపటలుగలవు. ఏ ఏ ఆసనము అభ్యసించిన ఏ ఏ వ్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగను ండుటకు ఏవి ఆవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు శైలిలో రచియింపబడినది. ఆ భాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంధము వేరేలేదు. దీనివెల రు 2_0_0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకం. ప్రతులకు త్వరపడుడు.

మన ప్రభుత్వము యొక్క ధర్మము

సహజ జీవనముయొక్క యోగ్యత ప్రభుత్వము విచారింపవలెను. ప్రజలు యెట్టి ఆహారము తింటే బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, ఉత్సాహముగాను, తెలివిగాను ఉంటారో విచారించుటకు ఆరోగ్యశాఖవారికి నియమింపవలెను లేదా పక్షపాతములేని ఒక సంఘమును కావలిని వప్పగింతపెట్టవలెను. ఆసంఘమునకుచిరకాలము నుండి ఆహారవిషయములను గురించి పని చేయుచున్నవారిని ప్రధానిగా నియమింపవలెను.

ఆ సంఘమువారు ప్రకృతి వైద్యవిధానముల నెరింగి యుండవలెను. గర్భధారణమైన దాది ప్రసవించువరకును, ప్రసవించిన దాది శిశుపోషణ పూర్తియగువరకును, తల్లికి యెట్టి యాహారవిహారములు విదితములో వారు అట్టి వానినే నియమించి ఆచరింపజేయవలెను. శిశువులకును, బాల బాలికలకును, యువతీయువకులకును, పెద్దలకును, వృద్ధులకును, కొంత మందికే అనుకోండి స్వాభావిక జీవనమును అవలంబింప వసతులు కలిపించి, అజమాయిషీ చేస్తూ ఉండవలెను. స్వాభావిక జీవనవిధులు, చికిత్సా పద్ధతులు ప్రభుత్వమువారే ప్రజలకు బోధింపవలెను.

ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యము, బలము, తెలివి ఇవే జాతియొక్క శక్తికి అంగములు. వీనిని వదలిపెట్టి చేసే ప్రతిపనీ నేలవిడిచిన సాము వంటిదే. ప్రజలయొక్క శక్తి తల్లీబిడ్డలయొక్క శక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రధానముగా అవలంబింపవలసినది స్వాభావిక జీవనప్రబోధము, ఆహారశాస్త్ర ప్రచారము.

ఒకవిధముగా చెప్పవలెనంటే మనము తినే ఆహారమే మన దేహముగా మార్పు పొందుతుంది. ఈరోజు మనము తిన్న ఆహారమే మన దేహములో ఉండే యెముకలు, రస రక్తాది ధాతువులుగా పరిణామం పొందుతుంది అందువలననే మన ఆహారము యెలా ఉండవలెనో కూడా ప్రభుత్వమువారు పరిశోధనలు చేసి ప్రజలకు బోధించాలి. పరిశోధనలు పందుల మీద, కుక్కలమీద, యెలుకలమీద చేస్తే చాలదు. కొంతమంది రకరకాల మనుష్యులను చేర్చి శాస్త్రీయమైన ఆహారమును వారికి తినిపించి వారి ఆరోగ్యమును పరిశీలించి శాస్త్రీయమైన ఆహారమేదో తేల్చి ప్రజలకు బోధింపవలసియున్నది.

మన దేహములో 16 ధాతువులున్నవి. మన అజ్ఞానమువల్లగాని, అశ్రద్ధవల్లగాని, లేక మూర్ఖత, ఔదాసీన్యాదులవలనగాని మనము క్రమమైన ఆహారము తినకపోతిమా మన దేహములో ఉండే రక్తము శక్తివంతముగా ఉండదు. రక్తము శక్తివంతముగా ఉండకపోతే బలారోగ్యాలు తగ్గిపోతవి. తెలివి తేటలు కూడా సగానికి సగం తగ్గిపోతవి. అందువలన ప్రతివారికి ఆహారశాస్త్రము బోధింపవలసిన బాధ్యత కూడ ప్రభుత్వముమీదనే ఉన్నది .ఎందువల్లననగా ప్రజలకు ఆహారశాస్త్రము యెరుకయున్న యెడల ప్రజల ఆరోగ్యము నూటికి నూరుపాళ్లు శక్తివంతముగా ఉంటుంది. అప్పుడు ఆసుపత్రులమీద, మందులమీద, వైద్యులమీద పెట్టే ఖర్చు యెంతో కూడివస్తుంది జాతికూడ శక్తివంతముగాఉంటుంది.

అమెరికా ఇంగ్లండు దేశములలో ఈమధ్య ఇంకొక క్రొత్తపద్ధతి లేవదీశారు. ప్రతి రోగికి, ఉచిత ఔషధ ప్రదానము. ఇది వైద్యులే కనుక్కున్నారు. ఈ పద్ధతులవల్ల ప్రతి వైద్యుడికి పని కలుగుతుంది సరేగదా ఇంకా యెంతోమందికి పని కనబడుతుంది. తయారైన మందులన్నీ అయిపోతవి. ఇంకా యెన్నో కొత్త మందుల

కంపెనీలకు కోట్లు యివ్వవలసివస్తుంది. ఇంతచేసినా ప్రజల ఆరోగ్యము నానాటికి దిగనాసిల్లుతుంది గాని వృద్ధిపొందదు. ప్రజలకు ఆరోగ్యవిధులను, ఆహారశాస్త్రమును నిరంతరము బోధిస్తూ ఉండి, వారి ఆరోగ్యమును గురించి శ్రద్ధ తీసుకొంటే ప్రజల ఆరోగ్యము నానాటికివృద్ధిపొంది జాతిశక్తి యెక్కువవుతుంది.

ఈ విధముగా ఆరోగ్యమును సంపాదించుకున్నవానికి సర్వశక్తులూ ఉంటవి. బలము ఉత్సాహము ఉంటవి. తెలివితేటలు ఉంటవి. శక్తియుక్తులు ఉంటవి. ఓరిమి, సహనము ఉంటవి. ఔదార్యము, త్యాగము, ఉంటవి. అట్టివారి సంఖ్య పెరిగిన కొలదిని జాతి సుఖప్రదముగా నుంటుంది.

తెల్లబియ్యము, చాయపప్పు, తెల్లచక్కెర, రిఫైన్ చేసిన నిక్కెలు చేర్చిన ఓషధీ నెయ్యి, మధుమాంసములు, సగ్గుబియ్యము, మైదాపిండి మొదలగువానిని వికటముగా మిశ్రమము చేసీ, మరిగించీ, కాల్చీ, వేల్చీ, మాడ్చీ తింటూఉండే వాని ఉదరమే ఒక సారాబట్టీ వలె తయారవుతుంది. ఇందుకు తోడు కాఫీ, టీ, కోకోలు, సోడా, లిమినెడ్లు, ఛాక్‌లెట్లు, బిస్కట్లు, బన్ను, కేక్సు మొదలగు దిగుమతి సరుకులు పుచ్చుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యము యెక్కడనుంచి వస్తుంది ?

వీనికితోడు పొగాకు పొడిచేసి పీల్చుటమో కాల్చుటమో నమలుటమో చేస్తూఉంటేమాత్రం ఆరోగ్యం యెక్కడనుంచి వస్తుంది?

కనుక ప్రజలకు మంచి నడవడిక అభ్యాసమగుటకు ప్రజానాయకులెల్లరు యథాశక్తి ప్రభుత్వానికి సహాయపడవలెను. ఇందుకైనను ప్రజానాయకులు నిజమైన ఆరోగ్య నియమములను, ఆహారశాస్త్రమును, నేర్చుకొనవలెను. ప్రభుత్వము రోగనివారణ శాస్త్రము బోధించుటకు తోడుగా కొందరికైనను ఆహారశాస్త్రము, ఆరోగ్యశాస్త్రము బోధించి ప్రజలకు తోడుపడి జాతియొక్క అభ్యున్నతికి ప్రయత్నింపవలసియున్నది.

2 పొగాకు

పొగచుట్టలు, సిగరెట్టులు త్రాగుటవలన ఒక మనిషి తన జీవితములో రు 75000లు భస్మముచేస్తాడని సంయుక్త పరగణాల లెజస్లేటువు కౌన్సిలర్ అయిన రాంప్రసాదు తాతాగారు వెల్లడించిరి- చిన్నపిల్లలు పొగచుట్ట, సిగరెట్టు మొదలగునవి త్రాగి తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకోకుండా ఆపుటకు అనధికార సభ్యులు ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును ప్రతిపాదిస్తూ రాంప్రసాదు తాతాగారు వెల్లడించిన విషయము కేవల సత్యము. ఒక్కొక్కరు యింత డబ్బు పాడుచేయుటయేగాక వారి ఆరోగ్యమెంత చెడిపోవునో మన మూహింపవచ్చును. ఆహార పదార్థములు పెరుగవలసిన యెంతమంచి నేల యీ పాడుపొగాకు పైరుక్రింద వ్యర్థమైపోతుందో, యెంతమంది అన్నన్నగతి అవుతారో, వారికి యితర దేశములనుండి తెప్పించే బియ్యమూ గోధుముల కొరకై యెంతద్రవ్యము పరదేశాల పాలైపోతుందో మనం లెక్క కట్టితే పొగత్రాగుట అనే దురభ్యాసము మన జాతి అభ్యున్నతికి యెట్టి ఆటంకమగుచున్నదో మనము సులభముగనే గ్రహించవచ్చును.

(* * *)

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

చలిచేతులు, చలికాళ్లు, వేడితల, వాని కారణము చికిత్స

తల యెప్పుడును చల్లగా నుండవలయును. చేతులు కాళ్ళు వేడిగానుండుట ఆరోగ్యవంతుల సహజలక్షణము. ఇందుకు భిన్నముగ- తల వేడిగను, చేతులు కాళ్ళు చల్లగా నుండేవారిని తరచు మనము చూచుచున్నాము. ఇట్టి రోగ లక్షణములు యెందుకు వచ్చుచున్నవో విచారింతము. వేడిలేకుండా వ్యాధి, వ్యాధిలేకుండా వేడి ఉండదని మనము యిదివరకు తెలిసికొన్నాము. తల వేడిగా యున్నది. అది వేడిగా ఉండుటకు లక్షణమున్నూ, కాళ్ళు చేతులు చల్లగా ఉండటం కూడా దేహములోని వేడికే గుర్తు. ఏలాగంటే దేహములోని రోగపదార్థమువలన ఏ రోగము వచ్చుచున్నది ? ఆ రోగ పదార్థము, మొదట ఉదరములో నుండి క్రమముగా ఉదరానికి దూరముగా ఉన్న పాదములు, చేతులలోనికి చేరినది. రోగపదార్థము పొంగినపుడు, అది చిటికిన వ్రేళ్లలోను, పాదములందు, పిక్కలయందు అదివరకే రోగపదార్థము చేరియుండుటవలన, ఆయా భాగములలోనికి చొచ్చుకొని పోవలేదు. అందువలన అక్కడ వేడిమి గలగదు. ఆయా భాగములలో చేరిన రోగపదార్థపు వత్తిడివలన క్రమముగా రక్తాభిసరణము జరుగదు. అందువలన గూడా ఆ భాగములు చల్లగా నుండును. అట్లే చేతులు కూడా చల్లబడును.

కొందరియందు మొట్టమొదట చేతివ్రేళ్లు కాలివ్రేళ్ళు మాత్రమే చల్లగానుండి మిగతా భాగము వెచ్చగా ఉంటుంది. కాలము గడచిన కొలదిని మోకాలువరకు కూడా చల్లపడిపోయిన వారు ఉన్నారు. ఇంకా కొందరికి ఒకకాలు చల్లగాఉండి ఒక కాలు వెచ్చగా వుంటుంది. ఇట్టివారు వెచ్చదనము కొరకై ఉన్ని మేజోళ్లు ధరిస్తే అందువలన ఉపశాంతి గలుగుతుంది గాని అదితాత్కాలికమే. ఏమనగాఉన్నిగుడ్డలోవేడి నిచ్చే గుణములేదు. దేహముయొక్క వేడిని బైటికి పోకుండా కాపాడును గనుక దేహముయొక్క వేడి వానికి పట్టి వెచ్చగా నుండును. అందువలన ఆ ఉన్నివస్త్రములు, ఉన్నిగుడ్డలు మనకు వేడి నిచ్చినట్లు అగపడును. పాదమునందలి రోగపదార్థము యెక్కువై, రక్తాభిసరణము తిన్నగా జరుగక అప్పుడు ధరించిన ఉన్ని వస్త్రములవలన వేడిమి కలుగదు.

తలసంగతివేరు. తలలో మెదడునకు వచ్చే రక్తము దేహముయొక్క రక్తములో౬-వవంతు ఉంటుంది, గనుక అక్కడ రోగపదార్థముతో నిరంతరము ఘర్షణ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అందువల్ల చాలాకాలముదాకా తలలో వేడిమి తగ్గిపోదు, కాని తలలో వేడిమి కూడా కొంత కాలానికి తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది. అట్టి రోగులను నేను చూచితిని. గనుక తలలోయున్న ప్రతీకార శక్తికికూడా కొంత మితియున్నది. తలలోకి చేరిన రోగపదార్థము యెక్కువైనపుడు అందు ప్రతీకారశక్తి తగ్గిపోయి చల్లబడుచున్నది.

ఇట్లు, పాదములు-చేతులు, చల్లగానుండి తల వేడిగానున్న రోగులకు- ఆయా ప్రదేశములలో యేమియు చికిత్స చేయక ఉదరముమీద చేసిన చల్లని ఉపశమన స్నానములవలన, రోగ నివారణమగుట మా అనుభవములోని విషయము. వారికి యుక్తమయిన ఆహారము యిచ్చుచుంటిమేని, క్రమముగా తలలోనున్న వేడిమి తగ్గి, చల్లబడుచున్నది. పాదములలోను చేతులలోను చల్లదనము తగ్గి- అవి వేడిమి పొందుచున్నవి. వెయ్యిమంది కిట్లు రోగములు కుదిర్చియున్నాను. ఇంకనూ కుదర్చగలను. ఇట్టి రోగులకు వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే వారికి మేహవాతము రావడానికి వీలున్నది.

—(•*•)—

బిడ్డ—ఆకలి

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

అప్పుడప్పుడు పిల్లలు అన్నం తిననూ అంటారు. అప్పుడు నిజంగా బిడ్డకు ఆకలి ఉండదు అప్పుడే ఆబిడ్డ అన్నం తినకపోతే మిగతా పిల్లలతో ఆబిడ్డ అన్నానికి కలిసిరాకపోతుంది. అందువల్ల ఆబిడ్డకు వేరే ప్రత్యేకముగా అన్నం పెట్టవలసి వస్తుంది. ఆబిడ్డకోసమే ప్రత్యేకంగా అన్నము తిన్నంత సేపు కనిపెట్టుకొని ఉండి చెయ్యి మూతి కడిగి కంచంతొలిచి నేల శుద్ధిచేయవలసి వస్తుంది. అందరు బిడ్డలతో కలసి తింటే యీ కర్మ కాండ అంతా యేబిడ్డో చేసివేస్తుంది. ఒకవేళతల్లి చేసినా మిగతా బిడ్డల పనిలో యీ బిడ్డ పనికూడా కలిసి పోతుంది

ఇంతేకాకుండా ఒక బిడ్డ యెందుకు అన్నం వద్దు అంటుందో చాలామంది తల్లులకు తెలియదు. ఇదంతా మకురుతనమే అనుకుంటుంది. మిగతా పిల్లలందరూ యీబిడ్డతోనే అన్నం తిన్నారుకదా? వారి కందరికి ఆకలి కలిగినప్పుడు యీ బిడ్డకు మాత్రం యెందుకు ఆకలికా లేదూ అని సంశయిస్తుంది.

ఆబిడ్డ యెట్లాగయినా అప్పుడే అన్నంతింటే మంచిదని భావిస్తుంది. ఆ బిడ్డకు అన్నంతింటే యేదైనా చిరుతిండి కొనిపెట్టుతానని- ఆశ పెట్టుతుంది.

లేదా తినే అన్నంలోనే మరికాస్త నెయ్యి, వెన్నో. పెరుగో వేసి పెడుతుంది. ఈమాట్లకైనా ఆబిడ్డ ఆశపడుతుంది. అప్పుడు అన్నం తినకపోతే నాన్నచేత కొట్టిస్తా నంటుంది. లేదా తానే కర్రి తీసుకొని బెదిరిస్తుంది. తిట్టుతుంది. కోపపడుతుంది. బిడ్డ యింకా చిన్నదయితే బూచివాడి ఒళ్లో వేస్తా నంటుంది.

అలాగా కాకుంటే బొమ్మలు చూపిస్తా నంటుది. సినిమాకు వెళ్లుదామను అన్నం తినటం దబ్బున కానీయ మంటుంది. ఈ శపభిషలతోను, తర్జన భర్జనలతోను నయానో భయానో ఆ బిడ్డ అన్నం మ్రింగుతుంది. తిన్నగా తినదు. ఏదో మ్రింగినట్లే మ్రింగుతుంది. దీనితో ఆబిడ్డ ఆకలి అయినపుడు అన్నం తినటం మాని ఆకలి అయినా కాకపోయినా వేళపట్టున అన్నంతినటం మొదలుపెట్టుతుంది. ఏబిడ్డఅయినా ఈ విధంగా వేళపట్టున అన్నం తినకపోతే ఆ బిడ్డను 4 గురికి చూపి ఈ బిడ్డ వేళపట్టున అన్నము తినదు. బిడ్డ తిండికి వేళా పాళా లేదు. సిగ్గుపడి నానా ఆగము (యాగీ) భరింపలేక ఆ బిడ్డ వేళపట్టున అన్నంతినటం మొదలుపెట్టును. శిశువులకు వచ్చేవ్యాధులలో చాలా వ్యాధులు యీ కారణముచేతనే వస్తవి. బిడ్డకు ఆకలి లేనప్పుడు అన్నం మానటానికి ఒక్క పూటకు అనుమతిస్తే బిడ్డకువచ్చే వ్యాధులలో అనేక వ్యాధులు రాకుండా పోతవి.

-(*)-

ఆరోగ్య సుధ—మద్రాసు

ఆరోగ్య విషయాల ఆంధ్ర మాస పత్రిక సంవత్సర చందా మూడు రూపాయలు. మాదిరి ప్రతి కోరినవారికి ఉచితము.

ఆరోగ్యజీవనవిజ్ఞానం, ఆహారవిజ్ఞానం ఆంధ్ర దేశములో వ్యాపింపచేసే ఉత్తమ పత్రిక.

సంపాదకులు: ఆంధ్ర శేషగిరావు బి ఏ.

ముందే ప్రకృతిని ఆశ్రయిస్తే?

ప్రపంచములో వాడుకలో నున్న అన్ని వైద్యాలు చేసియు తమ రోగములు నయము కాకపోగా చిట్టచివరకు ప్రకృతివైద్యము చేయటానికి అనేకులు వస్తారు. అట్లు మనవద్దకువచ్చిన వారిలో యెంతోమందికి రోగమునయమౌతుంది. ఇంకా కొంతమందికి రోగము నయము కాదు రోగము నయముకానివారు తరుచుగా యితరులకు ప్రకృతివైద్యము అన్నిరోగాలను కుదుర్చజాలదు. ప్రకృతి వైద్యములో కొన్ని రోగాలు మాత్రమే కుదురుతై అని చెప్పతూ ఉంటారు.

అనుభవములో గూడా యెంతో మంది మన వైద్యము జేసియు లాభము పొందక పోవటము మనకుగూడా సంశయాన్ని నిరుత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతమాత్రముచేత మన కెందుకని యీ రోగులకు వైద్యము చేయకుండా మానుకుందామా అను కుందాము. మనము నయము కాదని నిరాశ చేసుకొన్న రోగులకుగూడా ధైర్యముచేసి చికిత్స చేస్తే కొంతమందికి నయమౌతుంది. ఇట్టిరోగులు కొంతమంది అయినా బ్రదుకుతూ ఉంటారు. కనుక మనము యీ రోగులకు సుతరాం చికిత్స చేయనే చేయము అని వదలి వేయటానికి గూడా వీలులేదు.

అందువల్లనే రోగము నయమౌతుందో లేదో సంశయాస్పదముగా నున్నప్పుడు గూడా వైద్యుడు అపనిందకుగూడా సిద్ధమై ఆ రోగులకు గూడా చికిత్స చేస్తున్నాడు. ఇట్టి రోగులకు నయమైతే తనకు గొప్పకీర్తి వస్తుందనే ప్రలోభము చేతగూడా అట్టి రోగులకు చికిత్సచేయటం కద్దు. తనకు ఒక రోగము నయము చేయ సాధ్యము కాదని చెప్పి పంపితే తనగొప్పతనానికి లోటు వస్తుందేమోనని భయముచేతగూడా అట్టి రోగులకు వైద్యము చేస్తారు.

పర్యవసానములో కొందరు రోగులకు నయముకాకపోయేటప్పటికి అది తన అసమర్థత వలన జరిగినదో రోగియొక్క రోగము అసాధ్యమైనదో తెలియక తికమక పడే ప్రకృతివైద్యులను నేను చూచినాను.

ఏది యెలా ఉన్నను, క్షయ రోగములో ఊపిరితిత్తులను శిథిలముచేసి రోగమునయముచేస్తామని ఇంగ్లీషు వైద్యులు చెప్పెదరు. అలా శిథిలముచేసినప్పుడు తత్కాలములో కొందరికి రోగము నయమైనట్లే కనుపడుతుంది. తిరిగి అదే రోగము యింకా తీవ్రరూపములో ప్రత్యక్షమౌతుంది. అప్పుడు యింకా యేవోయేవో వైద్యాలు చేస్తారు. అప్పుడు విరేచనాలు పుట్టినతరువాతనై పుట్టకమున్ముందో వైద్యునిదగ్గరకుతీసుకొనివస్తారు. అప్పుడుసాధారణముగా రోగము నయముకాదు.

స్త్రీలకు కాన్సరు అనగా అంతర్వ్రణము వస్తుంది. దానికి యెన్నో వైద్యాలు చేసి చేసి చిట్టచివరకు రేడియం వైద్యముగూడా చేయించి మనదగ్గరకు తీసుకొనివస్తారు. ఆ స్థితిలో సామాన్యముగా నయముకాదు సరిగదా తాత్కాలికోపశాంతిగూడా కలుగదు.

సవాయిరోగాలలో గంధకము, పాదరసము, పాషాణము, సౌవీరము మొదలగు ఉపద్రవకరములైన విషములేగాక పెన్సిలిన్ మొదలయిన క్రొత్త మందులను వాడిన తరువాత రోగము అన్నివిధములా అణగత్రొక్కబడి చీము దేహములోపలి అవయవములను పీడించుచున్నప్పుడు గూడా ప్రకృతి వైద్యము తరుచు అపజయమును పొందుట చూస్తున్నాము, ఈ తరుణములలోప్రకృతివైద్యము మాత్రముయేమి చేస్తుంది? తరుచు తాత్కాలికోపశాంతిమాత్రము కలుగుతుంది.కొంతమందికితాత్కాలికోపశాంతి

గూడా కలుగదు. అందువలన ప్రకృతి వైద్యము యొక్క సామర్థ్యమును గురించియే సంశయము కలుగుతుంది.

ఇట్టి రోగములయందు మొట్టమొదటనే ప్రకృతి వైద్యము ఆరంభించియున్న యెడల తేలికగను, నిశ్చయముగను రోగనివారణమయ్యేడిది. కనుకనే అన్నిరోగములయందు యితర చికిత్సలు చేయకమునుపే ప్రకృతివైద్యము ఆరంభించే యెడలయెంతో నిశ్చయముగాను సులభముగను రోగనివారణ మవుతుందనే సంగతి రోగులు యెంత త్వరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది.

ఇదివరకు యెంతోమందికి ప్రకృతి వైద్యమునందు మంచి విశ్వాసమేర్పడి యున్నది. వారు యిదివరకే మందుల వాడుకను మానియున్నారు. అట్టివారు మొట్ట మొదటనే ప్రకృతి వైద్యము ఆరంభిస్తారు. వారికి త్వరగాను నిశ్చయముగను రోగనివారణమగుచున్నది. తరువాతగూడావారు ఆరోగ్యనియమములనే అవలంబించి శాశ్వతముగా ఆరోగ్యవంతులుగనే ఉండి పూర్ణాయుర్దాయ లాభమును అనుభవించు చున్నారు. ఎప్పుడైనా తప్పుదారి యేదైనా రోగము వచ్చినాగూడా వారు ప్రకృతి వైద్యముతోనే తమరోగములను నివారణ చేసుకుంటున్నారు. మీరుగూడా యిట్టి లాభమును యేల పొందరాదు ?

--)—(--

డాల్డా

కారుమూరి వెంకట సుబ్బారావు

ఈకృత్రిమపు నేతిలో సహజమగు విటమినులు ఉండవు. విటమినులకై మరియొక ప్రక్రియ జేయుదురు. అది ఎటులనగా విటమినులు యెక్కువగా నుండగల. కాడ్, షార్కు, హాలిబట్ చేపల కాలేయముల నుండి తీసిన నూనెలయందు రాబడిన విటమినులను కాన్సన్‌ట్రేటెడ్ ఫారములో దీనిని కలిపెదరు. ఈకృత్రిమ క్రొవ్వును మన దేశములో 1937-వ సంవత్సరములో 26000 టన్నులు తయారు గావింపబడెను. 1945 లో అనగా ఏడు సంవత్సరములలో ఐదు రెట్లకు పైగా అధికము గాజొచ్చెను. ఇందులో నూటికి నలభైవంతులు క్రొవ్వుపదార్థములు కలియును. ఈఆహారము విలువనుగురించి యుత్పత్తిదారుల అభిప్రాయము మరియొక విధముగాను, ఆహారశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము మరియొక విధముగాను ఉన్నది. దుంపనేయి అను వనస్పతి అనడు కృత్రిమనేయి మన భారతదేశము నందు చౌకగా,విరివిగా దొరుకును. నూనెలతోయంత్ర సహాయమున ఉత్పత్తి చేయబడుచున్నవి. సాధారణముగా వేరుశనగ, ప్రత్తిగింజల నూనెను పెద్దమొత్తములో యంత్రసహాయమున కాచి వడపోయుదురు. ఇలాచేయుటవలన, మామూలుగా నూనెలకుగల రంగు రుచి వాసన పోవును. తరువాత హైడ్రోజనేషన్ అనే రసాయనము మూలమున యీ నూనెను గడ్డకట్టింతురు. ఇటులపేరుకొనిన నూనెయే వనస్పతి డాల్డా, దుంపనేయి అందురు. ఇది చూచుటకు నేయివలెయుండి సహజమైన నేతిలోయు డుసువాసన, రుచి, కమ్మదనము మాత్రము యుండదు. హైడ్రోజనేషన్ అనే పైరసాయనక్రియయందు నూనెలను గట్టిపరుచుటకు నికిల్ లోహమును హాయముగా నుపయోగింతురు. కూనూరుసన్యూట్రిషను రీసెర్చియిన్‌స్టిట్యూట్ డైరక్టర్ డాక్టర్. వి. యన్. పట్వర్థన్‌గారు గతసంవత్స

రమునజరిగిన యిండియన్ సైన్సు కాంగ్రెసు" లో మా ప్లాడు చు డాల్డానుగురించి పరిశోధనలు కుంజెల్ప్సు, ఎలుకలు మొదలగు జంతువులుపై చాలా చెడుఫలితములుకనపరిచెననియూ వాటియుక్కావయవములపెరుగుదల పూర్తిగాతగ్గివానియందలిసంతానోత్పత్తి శక్తి క్షీణించినట్లు వారు చెప్పుచున్నారు. మరియొక ఆహార కేంద్ర పరిశోధనాలయము నుండి కనుగొని విషయ మేమన డాల్డాలో పెంచినఎలుకలందునకొంచెముచెడులక్షణము లేర్పడినవాని సంతతియందు మాత్రము అనేక చెడు లక్షణములు ఉన్నట్లు గ్రహించగలిగిరి. మన భారతదేశము నందు వివిధప్రాంతములలో ప్రజలు అనేక రకముల నూనెలను వారి ఆహారము లందుఉపయోగించెదరు. ఈనూనెలు అన్నిటిలో నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనెలు ముఖ్యమైనవి. ఆయుర్వేద గ్రంథములయందు యీనూనెలు అన్నియు ఒకవిధములైన గుణములు కలిగియుండవు. క్రొవ్వు పదార్థములు వేరుశనగయందు 40. 15/ కొబ్బరిలో 41. 60/ నువ్వులనూనెలో 43. 26/ బాదం నూనెలో 58. 92/ గలవు, బాదంనూనె శరీరమునకు మెదడునకు, మలవర్ధకము గలది వేరుశనగనూనెయందు బుద్ధిమాంద్యము కలుగజేయు లక్షణమున్నది. పైవిషయములయందు పోల్చిచూచినచో వేరుశనగనూనెకంటె కొబ్బరి, నువ్వుల నూనెలు చాలామంచివి. పెట్టుబడిదారులు యింతకంటె లాభముగలది, తేలికయైన వ్యాపారము లేదు. బజారులో పౌను 0_7_0 లకు దొరకునూనె స్వల్పముగల రసాయన వస్తుసులు చేర్చి నలుపు, మెరుపు, తెలుపు రంగులు చేర్చి అందముగల డబ్బాలలో వేసి పౌను 1_2_0 లకు విక్రయించుచున్నారు. భారతదేశమున గృహపరిశ్రమలలో నేయి పరిశ్రమముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరము మన దేశమునుండి ముప్పది లక్షల మణుగులు నేయి ఉత్పత్తి చేయబడుచున్నది. దీనివలన షుమారు 100 కోట్లు రూపాయిలు డాల్డావంటి పరిశ్రమలకు మన దేశమున ప్రోత్సాహపరచునెడల మన నేతిపరిశ్రమునకు గొడ్డలిదెబ్బ యనవలయును. కర్షకులతో నిండిన భారత దేశమునందు నేతిపరిశ్రమవంటి అతి ప్రాచీన గృహపరిశ్రమలు అడుగంటుట భారతావనికి శ్రేయస్సు కాదని బాపూజీ గోసంరక్షణమును గురించి తన అభిప్రాయము అని వెల్లడించెను. యిటీవల భారతప్రభుత్వము యీ కృత్రిమనేయి ఉత్పత్తి పూర్తిగా ఆపుదలచేయతలంచినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆహార శాఖా మంత్రిగారైన శ్రీ జయరామ్‌దాస్ దౌలత్‌రామ్ చెప్పినట్లు వార్తాపత్రికలు ప్రకటించినవి. ఆహార మంత్రివర్గమువారు వనస్పతి రిసెర్చి ప్లానింగు కమిటీని సమకూర్చి డాల్డా ఆహారవిలువను గురించి పరిశోధనలను. కూనూరు, కలకత్తాపట్టణముల యందు జరిపించుచున్నారు. ఏది ఎట్లున్ననూ మన భారతజాతీయ ప్రభుత్వము యిట్టి ముఖ్యవిషయములను గురించి శ్రద్ధవహించి ప్రజల ఆరోగ్యముకొరకు కృత్రిమ నేతిని వాడకుందురు గాక యని కోరుచున్నాను.

—(*)—

ఆరోగ్యం ముందు తర్వాత్ భాగ్యభోగ్యాలు, ఆరోగ్యంగా ఉడాలంటే దంపుడుబియ్యం ఉపయోగించును. మరబియ్యంలో పుష్టిసరకు లేకపోగా వంటికి అపకారం జబ్బు కలుగుతవి. తెల్లని మరబియ్యం నాజూకుగా భ్రమపెడుతున్నవి. దంపుడు బియ్యం తెల్లగా నుండకపోయినా విటమిను 'బి' పదార్థము అందులో నున్నది. సంజవ్యాధిని దగ్గరకు రానీయదు.

మలబద్ధకంగావుండి మాత్రలు విరేచనాల మందులు వాడుతుంటే క్రమక్రమముగా జబ్బు నయంకాకపోగా విషమిస్తుంది, మరబియ్యం, విసిరిన గోధుమపిండి వాడితే సద్దుకుంటుంది.

ఊరక తిని గింజపారవేసేవాడు తెలియనివాడంటాం. మరబియ్యము తింటూ తెలియకుండానే ఆపని చేస్తూ ఉన్నారు. బియ్యంలో పుష్టికరమైన పదార్థం పైపొరల్లోను నూగులోను ఉంటుంది. ఈ రెండు మరబియ్యంలో తెగిపోతున్నవి, బియ్యము తెల్లనచేయకపోతే నష్టమే లేదు. ఒకసారి మరపడితే నూటికి 55 పాళ్ళు సారం పోతున్నది. రెండుసార్లుపడితే 76 పాళ్ళు సారం పోతున్నది. మూడుసార్లుపడితే 82.5 పాళ్ళు నష్టమౌతున్నది. ఈచివరి రకమే ఇప్పుడు బజారులో దొరుకుచున్నది. ఖర్చుపెట్టేసొమ్ముకు తగ్గ సరుకు కావాలంటే దంపుడుబియ్యం కొనుక్కోవాలి, బజారులో నెయ్యి కల్తీగాఉంటుంది. చేపకొవ్వో జంతువుల క్రొవ్వోకలుపుతారు. లేదా చెట్టునూనె శుభ్రముచేసి నేతిలో కలుపుతున్నారు.

స్వదేశీసబ్బులనీ బజారులో అమ్మేది చాలవరకు విదేశాలనుంచి దిగుమతిచేసిన కాష్టికు సోడాతో తయారు అవుతున్నది. అచ్చంగా స్వదేశీ సోపు, కావలెనంటే గానుగ నూనెతోను చౌడుతోను తయారుచేసిన సబ్బు కొనాలి. ఇది కటీరరపరిశ్రమగా ఉంది. ఇందులో క్రొవ్వు కలవదు. నాటుసరకుతోనే తయ్యారయింది. మంచి నురుగు వస్తుంది. బట్టలు మల్లెపూలలాగా ఉండును.

గ్రామాల్లో చౌడుతోనేబట్ట లుతకవేయటం, కమ్మీలు పిండటం చేస్తూవుంటారు. చౌడుతో మంచి సబ్బులు తయారు చేయవచ్చని తేలింది.

వ్రాతకు చేతిలో తయారుచేసిన కాగితాలే వాడాలి. ఉత్తరాలకు, పుస్తకాలకు, కార్డులకు కవర్లకు పనికివచ్చే కాగితం అనేక రకాల అనేక రంగుల్లో తయారు అవుతున్నది.

పల్లెటూళ్ళలో చచ్చినగొడ్లతోలు పదును చేసి ఎంతో నేర్పుతో పల్లెటూళ్ళలోనే తోళ్ళు తయారు చేస్తున్నారు. చెప్పులకు పెట్టెలకు, సంచులకు తగినమాదిర్లు తయారు అవుతున్నవి. పశుహింసకూడదనేవారు యివే వాడాలి. మామూలుగా దొరికే తోలుసరుకు అంతా పశువుల్నివధించి వలిస్తే వచ్చింది. హరిజనసేవాసక్తివుంటే పల్లెటూళ్ళల్లో హింసలేకుండవాళ్ళు తయారుచేసే చెప్పులు తొడుగుదురు,

ఫ్యాక్టరీలలో మరలవల్ల తయారయ్యే సరకులు కొంటూవుంటాం. ఈవిధంగా సంపన్నులైన స్వంతదార్లకు లాభంచేస్తున్నాము. పేదరికంలోనున్న చేతిపనివాళ్ళని పస్తు పెడుతున్నాము.

ఇవన్నీ సొంతంగా ఎలాతయారుచేసుకోటం. అఖిలభారత గ్రామోద్యోగసంఘంవారుగాంధీజీ అధ్యక్షతన ఈ విషయాలన్నీ శోధించి పుస్తకాలు ప్రచురించారు. మగవ్వాడి, వార్ధా అని వ్రాస్తే సంగతులు తెలుస్తవి.



ఒక పాత్రలో సగం నీరు పోసి, సలసల కాగనిచ్చి, వ్రణానికి ఆనీటి ఆవిరి పట్టినాకూడా ఆబాధ ఉపశమిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలన్నియు వ్రణాన్ని పక్వము చేయటానికి సహాయపడును. వ్రణము పెరుగవలసినంత పెరిగి ముక్కు మొగం యేర్పడక పక్వానికిరాక బాధలు తగ్గకుండా ఉంటే అప్పుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలు చేయవలెను. తీపుగల వ్రణమునకు— మంటలు, పోట్లు ఉన్న వ్రణానికి నిష్కర్షగా ఒక భేదమున్నది. తీపుగల వ్రణానికి చేసే ఉష్ణోపచారాలేవి కూడా మంటలు, పోట్లు ఉన్న వ్రణానికి పనికిరావు. ఆ ప్రక్రియలు చేస్తే తత్కాలములో కూడా బాధ ఉపశమించక యెక్కువవుతవి.

తీపుగల వ్రణానికే యీ క్రింది చికిత్సలు పనికివస్తవి. బియ్యపుపిండిగాని, యవలపిండిగాని, బంగాళాదుంపగాని మెత్తగా ఉడుకనిచ్చి అందులో కొంచెము నూనెగూడావేసి భరింప గలిగినంత వేడిగా ఉండగానే వ్రణముమీదవేసి పైన ఆకువేసి కట్టు కట్టవలెను. దీనివలన తాత్కాలికముగా బాధ తగ్గుతుంది. వ్రణముకూడా త్వరగానే పక్వమైఅవుతుంది. ప్రతివ్రణానికి ప్రతిరోగీ పై చెప్పిన ప్రక్రియలన్నీ చేసుకొన నక్కరలేదు. ఒక్కొక్కచోట ఒక్కొక్క కాలములో ఒక్కొక్క ప్రక్రియ చేసుకోటానికి వీలుగా ఉంటుంది. అందువల్లనే యిన్ని ప్రక్రియలు చెప్పినాను. సామాన్యముగా వచ్చే సెగగడ్డలకు - గుల్లసున్నము, వెన్నపూస రంగరించి వేస్తేనే క్రమముగా పక్వమై చీము కారిపోయి పుండు మానుతుంది. మధుమేహములోకాని, సవాయిరోగం తరువాతకాని, పాండురోగములోగాని వచ్చేవ్రణాలే చాలా కష్టముమీద సాధ్యపడతవి.

శీతవ్రణము:— శీతలవ్రణములో బాగా వేడి తగ్గి ఉంటుంది. గనుక బాధలుకూడా యెక్కువగా ఉండవు. గనుక యీవ్రణాలను గురించి యేరోగీ సామాన్యముగా సరి అయిన జాగ్రత్త తీసుకోడు. అందువల్లనే వ్రణము యెన్నాళ్లకోగాని పక్వముకాదు. పక్వమైనను, త్వరగా పగలదు, పగిలినా తొందరగా నయముకాదు. ఒక్కొక్కపుడు ప్రాణాపాయముకూడా సంభవిస్తుంది. అందువల్లనే ఉష్ణవ్రణాలకంటె శీతవ్రణాలే యెక్కువ ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని గురించే గట్టిశ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఉష్ణవ్రణాలు ఒక్కొక్కప్పుడు చికిత్స చెయ్యకపోయినా నయమవుతవి. కాని శీతవ్రణాలు యెంతోశ్రద్ధతీసుకొని జాగ్రత్తగా చికిత్స జరుపుతేనే నయమవుతవి. సవాయి, మధుమేహము, పాండువ మొదలగు వ్యాధులవలనను వానికి వాడిన రస విష పాషాణ సౌవీరాది చెడుమందుల వలనను దేహములోని ధాతుశక్తి యెంతో తగ్గి ఉంటేనే శీతవ్రణము వస్తుంది. కనుక శీతవ్రణానికి చికిత్స చేసేటప్పుడు రోగికి ఉపవాసాలు పెట్టరాదు. సరిగదా పండ్లుకూడా ఫలాహారముగాను తినుచుగాను పెట్టి రోగియొక్క శక్తి ఉడిగిపోకుండా చూచుకొంటూ ఉండవలెను. రోగికి ఆకలి యేమాత్రమైనా నిలిచిఉంటే జొన్నరొట్టెలాంటి నిరుపద్రవమైన పథ్యముకూడా యిస్తూ ఉండవచ్చును. దేహములో కొత్తమాలిన్యములు చేరకుండా యెప్పటికప్పుడు కనిపెట్టి ఉండవలెను. ఎప్పటికప్పుడు విరేచనము సాఫీగా అవుతున్నదో లేదో చూస్తూ ఉండవలసినది. యెప్పుడు విరేచనము సాఫీగా కాకపోతే అప్పుడు నులివెచ్చని నీటితోనో, చన్నీటితోనో యెనిమాచేసి మలనిర్హరణమైనను మలబద్ధకము లేకుండుటకుగాను పండ్లను విరివిగా పెట్టవలెను. అందుకతోడుగా పచ్చికగాని, వండిగాని, కొన్ని కూరగాయలను కూడా పెట్టవలెను. వ్రణప్రదేశముక యెప్పటికప్పుడు శీతోపచారము, ఉష్ణోపచారము ఒకటి వెంట మరొకటి యీ విధముగాచేసి చైతన్యముని కలిగించి వ్రణము తొందరగా పక్వమగుటకు సహాయపడవలెను.

వ్రణములన్నిటియందును కూనేగారు చెప్పిన లింగస్నానములును నీటిఆవిరియు బాగుగా పనిచేయును. రోగముల వలనను, రోగములకు వాడిన మందులవలనను మిక్కిలి దుర్బలమైనట్టి వారికిని త్వరత్వరగాను అసంఖ్యాకముగాను వచ్చిన కాన్పులవలన దుర్బలమైన స్త్రీలకును నీటి ఆవిరివలన యింకను దుర్బలము యెక్కువ కావచ్చును. అందువలన అట్టి వారికి నీటి ఆవిరి పట్టక పొత్తికడుపుకు వేడినీటి రబ్బరుతిత్తి కాపువేసిగాని, చేతులు, పాదములు వేడినీటిలో ముంచిగాని చర్మమునందలి మెత్తదనమును వృద్ధిచేయవలెను. ఉదయం 8 గంటలలోపుగాని, శీతకాలమునందయిన 9 గంటలలోపుగాని, సాయంకాలమునందు 4 గంటల తర్వాతగాని, వేసవి కాలమునం దయిన యెడల 5 గంటల తర్వాతకాని రోగిని యెండలో పరుండబెట్టుటవలనకూడా దేహమునందలి శక్తులు ఉజ్జీవనము పొందును.

సున్నితీ చేయించుకొనుటవలన లింగాగ్ర చర్మము పోయిన పురుషులుకాని అదివరకేనాడీవ్యాధులచే బాధపడుచున్న వారుకాని కటిస్నానములు చేసిన మేలుకలుగుతుంది.

వ్రణము పక్వము కాకుండా ఉన్నంతవరకూ గట్టిగా ఉన్న వ్రణము మంటలు, పోట్లు తీపులుగా ఉన్న వ్రణము పక్వము కావటములతోనే మంటలు, నొప్పి, పోట్లు మొదలగు బాధలు కొంచెము తగ్గుతవి. వ్రణము కమలినట్లు ఉంటుంది. పోటులుమంటలు కొంచెము తగ్గి వ్రణములోపల దురద పుట్టుతుంది. మొనతేలిన వ్రణాగ్రము చతికిల పడు

తుంది. చర్మము పగులుతుంది. చీము కారుతుంది. వ్రణము మీద వత్తితే మెల్లగా తగులుతుంది. ఈ కాలములోనే అన్నముమీద ఉండే అయిష్టము పోయి ఆహారము తిందా మనే కోరిక కలుగుతుంది.

ఈ విధముగా పక్వమయిన వ్రణమువలన యెట్టిఅపాయాలూ లేకుండా దేహమునందలి మలాలు చీముగా వెడలి పోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది.

ఈ విధముగా కాకుండా పక్వముకాని వ్రణాన్ని శస్త్రముచేసినయెడల వ్రణము ముదుగెత్తి వ్రణసంబంధము వదలని సిరలద్వారా ఆముకికి, రక్తవాహికలలో చేరి ప్రాణాపాయము కలుగుతుంది. అందువల్లనే ఆయుర్వేదము.

శ్లో॥ యశ్ఛినత్యామ మజ్ఞానాద్యోవా పక్వ ముపేక్షతే॥
శ్వపచావివ మన్తవ్యౌ తావనిశ్చితకారిణౌ ॥

పక్వముగాని వ్రణమును అకాలమున ఛేదించువాడును, పక్వమైనను వ్రణమును ఉపేక్షించు వాడును యిద్దరును, బ్రిదికియున్న జంతువులను చంపు నట్టివానితో తుల్యులు. పక్వాపక్వములగు వ్రణములను గుర్తెఱుంగువాడే సరియైన వైద్యుడని తక్కుంగలవారు దొంగవైద్యులనియు ఆయుర్వేదము నిర్ణయించుచున్నది.

కాని, విధివిధానమున వ్రణమును పక్వమునకు తెచ్చి చీమును వెలువరించి దేహమునకు ఆరోగ్య మొదవింపవలెనే గాని, ఆత్రపడి డబ్బుకాశపడిగాని, అజ్ఞానముచేత గాని, అకాలములో అపక్వమగు వ్రణమును ఛేదించిన ప్రాణాపాయము సంభవింపవచ్చును.

మానుట:— పక్వమయి వ్రణము సామాన్యముగా మనప్రయత్నము లేకుండానే పగిలి చీము కారుతుంది. క్రమక్రమముగా వ్రణములో ఉండే చీమంతా కారిపోయిన తరువాత పుండు యెఱ్ఱపడుతుంది. కాని కొంతమందికి అనగా ధాతుశక్తి లోపించి యున్నవారికి వ్రణములోని చీము కొంతవరకు కారి అంతట యెడకట్టుతుంది. అప్పుడు చూస్తూ ఊరుకోరాదు. అపక్వమయిన వ్రణానికి యే విధముగా నీ ఆవిరి, పిండికట్లు మొదలైనవానిచే పక్వము చేస్తామో ఆవిధముగానే పక్వముచేసి చీము వెడలించి పుండు మాన్పవలసి ఉంటుంది. అఱచేతిలో పుట్టిన వ్రణము ఒక్కొక్కప్పుడు పక్వమయిన తరువాతకూడా, అఱచేతి చర్మము మందముగానుంటుటవలన రంధ్రముపడదు. అప్పుడు ప్రయత్నముచేసి అఱచేతికి రంధ్రముచేసి చీము వెడలింపవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే దుర్భరమైన బాధలు ఉండుటయేగాక ఆ చీము సిరలలోను, రసవాహికలలోను చేరిపోయి రసరక్తములను చెడగొట్టి ప్రాణాపాయమునకు కారణమగును గాన అఱచేతివ్రణమును ప్రయత్నముతో ఛేదించవలసి ఉంటుంది. ఇందుకు నేర్పరులయిన శస్త్రచికిత్సకుల సహాయము పొందుట కెవ్వరునూ సిగ్గుపడరాదు.

వ్రణములోని చీమును వెడలించుటకు యీ క్రింది ప్రక్రియలు అవలంబింప వచ్చును.

1. వెన్నపూస లేక పేరిన నెయ్యివీనిలో 1 టిలో 4 వ వంతు భాగము గుల్లసున్నము చేర్చి, ఆరగా ఆరగా పుండు మీద రాయుచూ ఉండవలెను. ఇందువలన వ్రణములలో నున్న చీము తొందరగా కారిపోవును.

2. తడిదూది పుండుమీద వేసి దానిమీద ఉన్నిగుడ్డ వేసి కట్టుకట్టవలెను. చీము యెక్కువైనప్పుడల్లా సన్నగా దురద పుట్టుతుంది. అప్పుడు కట్టువిప్పి చీముతోకూడిన లోపలిదూది తీసివైచి పైన తిరిగి గుడ్డవేసి కట్టుకట్టవలెను.

3. పుండుమీద నూనెరాచి దానిపైన మెత్తనిది చల్లని మట్టిబిళ్ల వేసి కట్టుకట్టవలెను. చీము యెక్కువైనప్పుడల్లా లోపలి మట్టిబిళ్ల తొలగించి చీము తీసి తిరిగి మంచి మట్టిబిళ్లవేసి కట్టుకట్టవలెను. ఈ విధముగా కట్టుచునే దినమునకు 2, 3 తూరులు తేపకు 1/2 గంట చొప్పున యెండలో యెండింపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన లోపలి చీమంతయు వెడలిపోవుటయేగాక వ్రణప్రదేశమున చైతన్యము యెక్కువై పుండుకూడా త్వరగా మానిపోవును. చీమంతా వెడలిపోయినదని నమ్మిక తోచినప్పటినుంచి పుండు మానేవరకు పుండు మీద ఆరగా ఆరగా నూనెరాస్తూ ఉంటే పుండు తొందరగా మానుటయేగాక పుండుమానినచోట మచ్చకూడా లేకుండా మానిపోతుంది.

నూనె రాయటానికి బదులుగా 4 మడతల తడిపాత్తి పుండుమీద అరగంట సేపుంచి ఒక అరగంట పుండునకు గాలితగులనీయవలెను. పుండునకు గాలితగిలేటప్పుడు ఈగలు ముసరకుండా పుండుపైన నూనెతో తడిపిన అతిసన్నని గుడ్డ వేయవలెను. ఇట్లు మారుస్తూ చేయగా చేయగా పుండు మానుతుంది.

వ్రణకాలములో అవలంబింపవలసిన యితర చికిత్సలు.

ఇతర రోగాలకువలెనే వ్రణానికికూడా మూలకారణము ఉదరమే. అందువలన ఉదరమునందు చేసిన చికిత్స వ్రణముయొక్క తీవ్రతను తగ్గించుటకును వ్రణముతొందరగా పక్వమగుటకును, మానుటకును తోడుపడును. అందువలన ప్రతినదిమును విరేచనము సాఫీగా అయినదో లేదో చూచి

సాఫీగా కానపుడు తప్పకుండా రెండుపర్యాయములు 3, 4 పయింట్లు చన్నీటితోగాని, రోగి మల్లములగాపున్న యెడల నులివెచ్చని నీటితోగాని యెనిమా చేయవలెను.

ప్రతిదినము ఉదయముపూట పొత్తికడుపుమీద వేడి నీటి రబ్బరు తిత్తితో 15 మొదలు 30నిమి ములవరకు కాపు పెట్టవలెను. కాపుపెట్టినచోట చన్నీటితో కడిగి తుడిచి తర్వాత ఒక కటిస్నానమో లింగస్నానమో చేయవలెను.

మధ్యాహ్నము సాయంకాలములందుకూడా యిట్లే పదేసి నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానమో లింగస్నానమో చేయవలెను.

పథ్యము.

చీము పెంచుతవిగనుక - పాలు, పెరుగు, పప్పుపదార్థాలు ఆహారములో లేకుండా చేయవలెను. పిండిపదార్థముల లో కూడా చీమును యెక్కువ చేసే గుణమున్నది. అందువలన ఆకలి యెంతో యెక్కువగా ఉంటేనే తప్ప అన్నము పెట్టవద్దు. అన్ని ధాన్యాలలోకీ జొన్నలలో యెక్కువ సేంద్రియలవణా లున్నవి. పిప్పిపదార్థముకూడా యెక్కువున్నది. అందువల్ల వ్రణచికిత్సాకాలములో రోగికి జొన్న అన్నము పెట్టటము మంచిది. ఒకతూరి అన్నము పెట్టితే ఆకలి తీరేటట్లయితే రెండవతూరి అన్నముపెట్టవద్దు. ఎంతో యెక్కువగా ఆకలి ఉంటేనే రెండవతూరి అన్నము పెట్ట వలసినది. అప్పుడయినను యేపూటకాపూట 10 తులాల కంటె మించి యెక్కువ అన్నము పెట్టకూడదు. ప్రతిదఫా ఆహారములోనూ, అన్నముతోనూకూడా 30, 40 తులాల కూర వండిగాని, వండక గాని పెట్టవలసినది.

వ్రణము చాలలోతుగా ఉండి యిబ్బంది పెడుతూ ఉంటే అన్నము మానివేసి కేవలము పండ్లనే పెట్టవలసి ఉం టుంది. ఏ సందర్భములోకూడా పండ్లు వ్రణము మానటానికి యెక్కువ తోడుపడతవి. అందువల్లనే పండ్లు ఆహారముగా యిచ్చి చికిత్స చేసినపుడు రోగాలు త్వరగా నయమవు చున్నవి.

నేను చికిత్సచేసి నయముచేసిన ఒక రోగి వృత్తాంతమును యిచట చేరుస్తాను. ఆమెపేరు ప-ల-మధుమేహరోగి. వ్రణము బాగా వృద్ధిపొందినది. ఏమేమో కట్లుకట్టినారు. హోమోపతిమందు కొన్నాళ్ళు వాడినారు. పుండు పక్వానికి రాలేదు. బాధతగ్గలేదు. అలోపతి వైద్యునికి చూపించినారు. 9 అంగుళాల వెడల్పు 9 అంగుళాల పొడవుగల గంట్లుపెట్టి కట్లు కట్టాలన్నాడు. అయితే రోగికి మధుమేహము ఉన్నది గనుక వ్రణము విషీకరణ (సెప్టిక్) మై ప్రాణాపాయము సంభవిస్తుందేమో గ్యారంటీ చేయలేమన్నాడు. రోగిభర్త నాకు స్నేహితుడు. అప్పుడు శాస్త్రచికిత్సము చేస్తామని వారికి యిష్టపడక నా వద్దకు తీసుకు వచ్చినాడు. అప్పటికి వ్రణము బాగా పెరిగి గడ్డకట్టినది. వ్రణప్రదేశము చల్లగానున్నది. ఆమెను మా దగ్గరికి వచ్చినప్పటినుంచి పదేసి నిముషముల పరిమితిగల లింగస్నానములు దినమునకు 3 చొప్పున చేయించుచుంటిని. దినములో 2, 3 తూరులు వ్రణముమీద రబ్బరుతిత్తితో కాపువేయుచూ ఉండేవాడను. మధ్య మధ్య వ్రణప్రదేశముమీద తడిగుడ్డ పెట్టి ఆ పత్తి జారిపోకుండా జిగురుబద్దవేసి కట్టుకట్టేడివాడను. లోపలనున్న వేడిని కట్టించుటకు 4 పదతల (ఫ్లానెలు) ఉన్నిగుడ్డవేసి కట్టుకట్టించే వాడను. ఎండ తీక్షణముగా నున్నపుడు వర్ణకేంద్రీకరణపు గొట్టముతో వీపుమీద నున్న వ్రణప్రదేశముమీద సూర్య కాంతి కేంద్రీకరిస్తూ ఉండేవారు. సూర్యకాంతి కేంద్రీకరించుటవలన, వ్రణప్రదేశములో మంటలు పుట్టేవి. అందు వలన కేంద్రీకరించటానికి ముందు వ్రణముమీద వెన్నపూస రాయించేవాడను. కేంద్రీకరణము అయిన తర్వాతకూడా వ్రణముమీద వెన్నపూస రాయించేవాడను. ఈకాలములో ఆమెకు ధాన్యాలతో చేసిన అన్నముకాని, రొట్టెలుకాని పెట్టలేదు. వండిన కూరలు ఉదయం, సాయంత్రం పెట్టి మధ్యమధ్య తీయని నారింజపళ్లు, బత్తాయి యిచ్చేవారము. ఇట్లు 15 దినాలు చేయగా వ్రణము మెత్తపడ నారంభించి నది. దేహములో ఉంటూ ఉండే 101, 102 డిగ్రీల జ్వరము మాత్రము తగ్గకుండా ఉండేది. ఆ జ్వరమే ఆమె వ్రణమును నయము చేయుటానికి మాకు యెక్కువగా సహాయపడినది.

వ్రణము మెత్తపడిన తరువాతకూడా వ్రణము పగుల లేదు. వీపు అంతాకూడా వాచిఉన్నది, మెత్తగాఉన్నది.

సూర్యకిరణాలు కేంద్రీకరిస్తూనే ఉన్నారు. జ్వరము యెక్కువైనది. వ్రణప్రదేశము చల్లగా నున్నది. అదేసమయములో సుప్రసిద్ధుడయిన అలోపతి వైద్యునకు చూపించినారు ఇది శీతవ్రణము యిది నయముకావటం చాలాకష్టమని చెప్పి వెళ్ళిపోయినాడు. నాకుకూడా భయమువేసినది. 2, 3 దినాలలోనే వ్రణము పగిలినది. అయితే వ్రణముయొక్క పైభాగము పగిలినది. క్రింద పగిలితే చీము కారిపోయేది. పైన పగలటముచేత చీము కారిపోలేదు. చూడటానికి ఒక రబ్బరు తిత్తిలో చీముపోసి వీపునకు కట్టినట్లుగా ఉన్నది. బాధ యెక్కువైనది.

అందువలన ఒక దినము ఉదయము నెమ్మదిగా చీము అంతావత్తి తీసివేసినాను. సుమారుగా ఒక శేరుచీము ఆ విధముగా వత్తివేసినాను. చీమువత్తుటవలన బాధయెక్కువైనది అందువలన దీర్ఘముగు లింగస్నానము చేయించినాను రెండు, మూడు, స్నానాలు చేయించేటప్పటికి యీ

బాధ ఉపశమించినది. తరువాత క్రమముగా 2, 3 రోజులు యిట్లే చీమువత్తి తీసినాను. పుండు క్రిందినుంచి వడలిపోయినది. ఆచర్మము అట్లే నిలచినది. పైభాగమున యెఱ్ఱపుండు పడినది. మానుటప్పటి యింకొకమాసము పట్టినది.

పుండు పగిలినప్పటినుండియు ఆకలి వృద్ధియైనది. చీము వత్తి వేసినది మొదలు ఆమెకు ప్రతిదినము జొన్న అన్నము 10 తులములు కూర 30, 40 తులాలు పెట్టుచున్నారు. 7, 8 సంవత్సరములు యిట్లే గడచినది. ఆమెకు అదివరకున్న మధుమేహముకూడా తగ్గిపోయినది. ఇప్పటికి ఆమె కులాసాగా నున్నది.

అయితే యీమె యెలోపతీ మందులు పుచ్చుకోలేదు. అందువలననే యీ వ్రణము నయమయినదని అనుకొనుచున్నాను.

సల్ఫొనమైడ్, పెన్సిలిన్ మొదలగు మందులు పుచ్చుకొన్న యింకొక ఆమెకు చికిత్స చేసినాను. నయమైనట్లే కనుపడినది. చిట్టచివరకు వ్రణము తిరుగ చీముకారసారంభించినవి. విరేచనా లారంభమైనది. దేహము వాచి ఆయాసము కలిగినది. మరణించినది.

ఇట్టి రోగులకు అసలే చికిత్సచేసి తనపేరు పాడు చేసుకోవద్దని చాలామంది సలహా చెప్పుచున్నారు. కాని యిట్టిరోగులలోగూడా నూటికి 2, 3 గురికి వ్రణము నయము కావటము కద్దు. ఆ యిద్దరి ముగ్గురి కొరకైనను యిట్టి రోగులకు చికిత్స చేయక తప్పుటలేదు. ముందుగనే మనకు రోగియొక్క ఆరోగ్యస్థితి తెలిసి ఉంటే అపజయము కలిగినప్పుడు నిరుత్సాహము కలుగదు.

—)*-(*) *(—

వ్యాయామము—ఆవశ్యకత

వ్యాయామమునకు శ్వాసతో చాల దగ్గరి సంబంధముకలదు. వాయుచికిత్స ఒక అనివార్యమైనది. ఒకటి మన యిష్టము ననుసరించి వివిధావయవముల సంచలనము ద్వారా పరిశ్రమ చేయుట. రెండు యితరులచే అనేక విధములుగ మర్దన చేయించుట, ఈదృష్టితో వ్యాయామము మర్దనమునను రెండు విషయములను గుఱించినచర్చ యీక్రింది వ్యాసమున చేయుదము.

ఏ విధముగ మనము భోజనము చేయుచున్నామో, ఆ మాశయము, అవృత్తు, హృదయము మొదలగునవన్నియు తమ తమ పనులను నిర్వర్తించుచున్నవో ఆదేవిధముగా బాహ్యేంద్రియములు గూడ కొంచెమో, గొప్పగానో ఏదేనొక పని చేయుచునేయున్నవి.

కాని అనియమితాహారము వలన మనము ఒక వస్తువును ఒకప్పుడు ఎక్కువగను, మఱియొకప్పుడు తక్కువగను భుజించుచున్నాము. అదేవిధముగ కర్మేంద్రియములతో గూడ నొకప్పుడు ఎక్కువగనూ, మరియొకప్పుడు చాల తక్కువగను పని చేయించుచున్నాము. ఒక్కొక్కప్పుడు ఒకే అవయవముచే నెక్కువపని చేయించుచు, తదితరఅవయములనుఖాళీగా నుంచుచున్నాము ఆహారముయొక్కయు కర్మేంద్రియముల యొక్కయు,యీఅనియమమువలన,యువావస్థయందు అవయవములన్నియు సంపూర్ణవికాసమును పొందజాలవు. సక్రమమైన దేహపరిశ్రమ లేనియెడల దేహములో రక్తప్రసరణము సక్రమముగ జరుగనేరదు. రక్తప్రసరణము సక్రమముగ లేనియెడల శరీరములో విషములు, మలములు నిలువచేయుచున్నవి. వానివలన వాత—పిత్త కఫములందు వ్యత్యాసము గలిగి అనేక వికారములుత్పన్నమై శరీరమును దుర్బలముఁ జేయుచున్నవి. దీనితో ఆరోగ్యము పూర్తిగ చెడిపోతుంది.

సజీవమైన ప్రకృతియంతయు కర్మమయమై యున్నది. మనుష్యేతర ప్రాణులన్నియు తమయొక్క జీవిత రక్షణార్థము ఏదేనొక పరిశ్రమ చేయుచునేయున్నవి. స్వాభావికమైన అటవీ అవస్థలో మనుష్యుడుగూడ ఆహారమును సంపాదించుకొనుటలో, తప్పకుండ ఏదేనొక పని చేయుచుండెడివాడు. నేటి నాగరిక జీవనములో వ్యాయామము అభావమైపోయినది. నేటి మన సభ్యత మనుష్యులను సోమరులనుగ తయారు జేసినది. మన సభ్యతయందలి లోపములవలననే ఎన్నో రోగములు వచ్చుచున్నవి. నాగరికత జెందిన మనుష్యులు తమ పనులన్నిటిని రేపటికి వాయిదా వేసుకొని తాము కూర్చుండి రోగగ్రస్తులగుచున్నారు. నాగరికులయొక్క అస్వాభావిక జీవనమునకును, స్వాభావికమైన శరీర పరిశ్రమతో గూడిన వ్యవసాయక జీవనమునకును సంబంధము చాల తక్కువ. పట్టణములలోనుండు వారలు దుర్బలులుగను రోగులుగను గనపడుచున్నారు. కాని గ్రామీణులు శారీరక పరిశ్రమచే పొట్ట నింపుకొనుచు చాల బలిష్ఠముగ గనబడుచున్నారు.

ప్రతివారును ప్రత్యేకముగా వ్యాయామము చేయనవసరములేదు. చాలమంది జీవన సంరక్షణార్థము పొలములలో తోటలలో విశేషముగా పరిశ్రమచేయవలసిన అవసరమున్నది. పొలములలో, తోటలలో త్రవ్వుట, దున్నుట, కలుపుదీయుట, నీరు పెట్టుట మొదలైన పనులలో చేతులకు కాళ్లకు ఎంత పరిశ్రమ అవసరమో అంతపరిశ్రమలభించుచున్నది.

చున్నది. ఏ అవయవమునకైన అవసరమైన పరిశ్రమకన్న తక్కువ లభించుటగాని, లేక బొత్తిగ పరిశ్రమ లేకుండుట గాని జరిగియుండిన యెడల ఆ అవయవము దుర్బలమై తన పనిని తాను నిర్వర్తించలేకుండా పోవును. ఎవరికి పొలములలో తోటలలో పని చేయవలసిన ఆవశ్యకత లేదో వారికి మాత్రము ముఖ్యముగ ప్రతి అవయవమునకు పరిశ్రమ అత్యంతఅవసరమై యున్నది. ఈ విధమైన వ్యాయామము వలన ప్రతి అవయవము బలిష్ఠమగును. రక్తసంచారము బాగుగ జరుగుతుంది. వ్యాయామము చేయుటలో యీ విషయమునుకూడ జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును. ఏ అవయవమునకుకూడ పరిశ్రమ లేకుండ నుండకూడదు. ఏ విధమయిన పనిచేయుదురో వానికి సంబంధించిన అవయవములకు మాత్రమే పరిశ్రమ కలుగును. దేనివలన మిగతా అవయవములకు పరిశ్రమ గలుగునో వానికి అటువంటి వ్యాయామము అవసరమైయున్నది. ఒకడు పత్రికలను అమ్ముకొనుచుండె ననుకొనుము. వాడు ప్రతి దినము 2 క్రోసులదూరము నడువవలసి వచ్చుచున్నది. వానికి ఋద్ధికి కాళ్లకు మంచి పరిశ్రమ గలుగు చున్నది. ఇప్పుడు వానికి షికారు జేయుటవసరము లేదు. కాని దానికి మిగతా అవయవములకుమాత్రము వ్యాయామము అవసరమైయున్నది. ఏ మనుష్యుడు పొలములో సూర్యరశ్మియందు త్రవ్వుట, దున్నుట మొదలగు పనులను చేయుచున్నాడో వాని చేతులు—కాళ్లు వక్షస్థలము మరియు నడుమువరకు బాగుగ పరిశ్రమ జరుగుచున్నది. పొలములోచేయు పనివలన పరిశ్రమ గలుగనటువంటి అవయవములకు వాటికి దగునట్లు వ్యాయామము ఆవశ్యకమయి యున్నది. మల్లయుద్ధము, లాటి కర్ర త్రిప్పుట మొదలగునవి ప్రతివారికి అవసరమై యున్నవి. శారీరక విజ్ఞానము గలిగిన పండితుడైన ఆచార్యునియొక్క శిక్షణలో యీ అన్ని విధములైన వ్యాయామములను నేర్చుకొనిన యెడల మంచిది. వానివలన ఎంతో ఫలితము అఖండమైనది. దీనివలన దీర్ఘాయుష్యాయువు ఆరోగ్యము గలుగును. అవయవవికాసమునకు, బుద్ధి వికాసమునకు కుస్తీ పోట్లాడుట చాలమంచిదైయున్నది. మల్లయుద్ధమువలన మాంస కణములకు బాగుగ పరస్పర మర్దన జరుగుతుంది. కాని సోమరిపోతులు ఆపూట, ఛాతీపై పెద్ద రాతిని పెట్టుకొని పరుగులెట్టించుకొనుట, బండినిలాగించుకొనుట, ఏనుగును నిలువబెట్టుకొనుట మొదలగు పనులవలన ఆరోగ్యమును, దీర్ఘజీవనమును బడయజాలరు. ఏవిధమైన వ్యాయామములో అత్యంత శారీరక పరిశ్రమ గలుగునో, దానివలన అవయవములకు క్రమమైన వికాసమును ఆరోగ్యమును గలుగును. అమిత పరిశ్రమవలన దీర్ఘాయుష్యు పోవును, బలిష్ఠులగుటకు బదులు మాంస కణములు అధికమగుట వలన ఎక్కువ వృద్ధిజెంది శరీరమందు ఉత్తేజమును గలిగించును. అధిక పరిశ్రమవలన శరీరములో ఉత్తమాంగములయిన నాడీమండలము- మస్తిష్కము దుర్బలమయి పోవును.

అధిక వ్యాయామమువలన మాంసకణములలో రక్త సంచలన మధికమగును. మనుష్యులు చూచుటకు బాగుగ నుందురు గాని నిజమునకు వట్టి వారియందు మేధాశక్తి దుర్బలమగును, ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవును. వాయువులేని ప్రదేశములో చేయు వ్యాయామమువలన ఏమియు ఉపయోగము లేదు. బాగుగ గాలి వీచునట్టి బహిరంగ ప్రదేశములో వ్యాయామము చేయనియెడల లాభమునకు బదులు హాని కలుగుతుంది.

-)—(-

బియ్యము పుష్టికరమైన ఆహారమా?

బియ్యం విషయంలో చేసే పొరపాట్లు సవరించుకుంటే పుష్టికరమైన ఆహారమే?

డాక్టరు:— వి. నాగేశ్వరరావు B. A, N. D, H. M B.

బియ్యానికన్నా చౌకయైన ఆహారపదార్థాలున్నా - సంఘములోని అన్ని వర్గాలకు అందుబాటులోనుండి, సులభముగ జీర్ణమై పుష్టిని కొంతవరకు ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చ గలిగిన గౌరవప్రదమైన ఆహారము బియ్యమేకాని, బియ్యము నిర్జీవమైన పదార్థమని పలువురు ప్రచారము చేయుటలో సత్యము లేకపోలేదు బియ్యము వాడుటలో అజ్ఞానవశమున ప్రజలు చేయు పొరపాట్లే యిట్టి ప్రచారమునకు హేతువు.

వరిధాన్యాన్ని మరలు వేసి తెలుపుచేస్తే తవుడు, మొలక వచ్చెడిభాగము పూర్తిగా పోతవి. అంటే సత్తువ జీవశక్తి యిచ్చే బియ్యములోని యీ భాగాన్ని పశువులకు వేస్తున్నాము. తవుడు వేస్తే పశువులు బాగా పాలిస్తాయని అందరికి తెలిసిన విషయమేగా! కాని, మన ఆడవాళ్ళకు పాలులేక పోతే, టానిక్కు లెందుకివ్వాలో తెలియటములేదు. అష్ట కష్టాలు యెందుకు పడాలో అర్థము కావటములేదు. తవుడు

గల బియ్యపు అన్నము పెడితే వారికి పాలు సక్రమంగా ఉత్పత్తి అవుతవన్న మాటేగా !

దంపుడు బియ్యములో నేమిజరుగుతుందో తెలియునా? తవుడుపొర కొద్దిగామాత్ర ముంటుంది. మొలకవచ్చెడి భాగము పూర్తిగా పోతుంది. గ్రుడ్డిలో మెల్లయేకాని, ఇది కూడా అంతప్రశస్తమైన ఆహారము కాదు.

ఇక ఉప్పుడు బియ్యము చూద్దాము. వడ్లుగా ఉన్నప్పుడే కొంచెముగా ఉడకబెట్టి దంచుతారు లేదా తేలికగా మరకు వేస్తారు. తవుడుపొర గింజకు అంటుకొని యుంటుంది. మొలకవచ్చెడిభాగము కొంతవరకు పోతుంది. దంపుడు బియ్యముకన్నా మేలు అనవచ్చు.

ఇకను, వరిధాన్యాన్ని కొయ్యతిరుగలిలో వేసి చూద్దాము. తవుడు పొర పూర్తిగా ఉంటుంది. మొలక వచ్చెడి భాగము ప్రతిగింజకు ఉంటుంది. ఇట్టి అన్నము మిక్కిలి బలమును శక్తిని యిస్తుంది.

అంతేకాక, బియ్యము వండటములో కొన్ని అంశాలను గమనించాలి. బియ్యమును బలమైన ఆహారముగా చేయటానికి యీ అంశాలు అత్యంత ప్రధానమైనవి. బియ్యము కడిగేటప్పుడు అరుగ కడుగ రాదు, బియ్యము కడిగిన నీటిని "కడుగు" అంటారు. అట్టి కడుగు నెంతో ఆప్యాయముగా పశువులకు పెడుతారు. పశువులను పెంచే ప్రతి ఒక్కరికి యీ అంశ మనుభవమే. కడుగుటవలన తవుడుపొర పోతుంది గనుక, శుభ్రతకొరకు ఒకతూరి కడిగిన చాలు. అంతకు మించి కడుగుట అవివేకము.

బియ్యము విషయములో ఇంకొక పొరపాటుచేస్తారు. వండేటప్పుడు యెక్కువ నీళ్ళు పోస్తారు, అన్నము ఉడికిన తరువాత గంజివారుస్తారు. ఇంతకన్నఘోరమైన అపచారమింకొకటిలేదు. బార్లీకాస్తాము, గంజిరోగులకిచ్చి,పిప్పిపార వేస్తాము. కాని, బియ్యము విషయములో గంజిపారబోసి పిప్పి తింటున్నాము. అనగా, బియ్యపుసారము గంజి అన్నమాట! నిర్జీవమైన పిప్పిని మనము తిని, సులభముగ జీర్ణమగు సుపోషకమైన గంజిని కుక్కలకు, పశువులకు, బీదలకు పోయుచున్నాము. గంజి త్రాగే వడ్డి యానాది జాతులవారే మనకన్న యెన్నోరెట్లు బలారోగ్యములతో దీర్ఘకాలము విలసిల్లుచుండుట సర్వసాధారణ విషయముకాదా? అంటే, అత్తెసరుగా పెట్టి, నీరంతా యిగురునట్లు చూడవలెను. అపుడే, బియ్యములోనుండే సత్తువఅంతా మనలోకి బదిలీ అవుతుంది.

కర్రతిరుగలిబియ్యపుఅన్నము నమలటానికి గడ్డిలాగా వుంటుంది అని ఒకాయన అనుమానాన్ని బయట పెట్టాడు. తెల్లని మరబియ్యపుఅన్నము పట్టులాగా వుంటుంది. మల్లె పూలరాసిలాగా కనుపిస్తుంది. కంటికి యింపుగాను, నోటికి మెత్తగాను వుంటుంది. ముద్దవెంట ముద్ద గబగబా మ్రింగటానికి వీలుగా వుంటుంది. అందువల్లేకాబోలు, అన్నాన్ని బాగా నమలి మ్రింగే అలవాటే ఒక్కరికీ ఉన్నట్టు కానరాదు. అన్నముతిన్న కొంతసేపటికి వాంతి అయితే,యీవిషయము తేటయవుతుంది. సగముకొరికిన మెతుకులు, ముక్కల ముక్కల కూరలు ఆ వమనములో చూడగల్గుతాము.

అట్లా కాకుండా, కొయ్యతిరగలిబియ్యము వండితే అన్నముఅంతా మెత్తగా వుండదు. తొందర తొందరగా మ్రింగాలంటే సాధ్యముకాదు. కనుక విధిగా నమలవలసి వుంటుంది. లేనిచో, ఒక్క ముద్దకూడా ముంగుడుపడదు. అన్నము కాయలు కాయలుగా వుంటుంది. చాల తియ్యగా వుంటుంది. కనుక, నమలటానికి చాలసర్దాగా వుంటుంది.

ప్రక్కనున్న మరొకాయన వెంటనే ప్రశ్నొకటివదిలాడు. ఆ తెల్లటి మరబియ్యపుఅన్నము, గంజివార్చినఅన్నం సులభముగ జీర్ణమవుతుందికదా? అన్నాడు. అదినిజమే మరబియ్యపు అన్నములోను, వండివార్చినఅన్నములోను సత్తువగలపదార్థములు అంతర్థానమగుతవి. కనుక జీర్ణకోశమునకుపనితక్కువే. అంటే తేలికగానేజీర్ణమౌతుంది కాని, అట్టినిర్జీవపదార్థము10 ముద్దలుతింటేచాలదు. 40ముద్దలుతినాలి. శరీరానికికావలసిన పోషకపదార్థాలు 40 ముద్దలలోనున్నవన్నమాట. (అదిసందేహాస్పదమే)40 ముద్దలు తింటే అన్నకోశము పూర్తిగా నిండిపోతుంది. క్రమేపి తిత్తిలాగా పొట్టసాగిపోతుంది. అందుకే కుండవంటి పొట్టలు తయారౌతున్నాయి.

కాని, అదే కర్రతిరుగలి బియ్యపు అన్నము- ఇగురువేసిన అన్నము అయినట్లయితే- షుమారు 10 ముద్దలు చాలును. పోషక పదార్థములన్నియు శరీరానికి చేకూరతాయి. సక్రమమైన జీర్ణక్రియ జరుగుతుంది. కాని, 40 ముద్దలుకు అలవాటు పడివున్నందువలన, యిట్టి బలకర ఆహారమునుకూడా 4 ముద్దలు తింటారు. అంతవరకు తింటేగాని వారికి తృప్తియుండదు. వారి తిత్తి (పొట్ట) నిండదు. ఇందులో నాల్గు శరీరాలకు పోషణజరిగే పదార్థాలున్నాయి. అప్పుడేమవుతుంది. అజీర్ణం చేస్తుందని ఆయనే శలవిచ్చారుగా! బియ్యం తెలుపుచేయటంవలన - గంజి వార్చటంవలన - నలుగురి ఆహారం ఒక్కరు తింటున్నట్లు గోచరిస్తుంది.

అలా ఒక్కరు తిన్నా, అది పోషకం కాక, అనేకరోగాలకు దారితీస్తున్నది. ముఖ్య గమనిక :- ఏరకం బియ్యం దొరికినా చాలు అనుకునే కరువు దినాలు ఇవ్వి. స్టోరులలో యిచ్చే బియ్యంలో కొంతవరకు తవుడుపొర వుంటుంది.

కాని మొలక వచ్చెడి భాగము పూర్తిగా మితముగా కొయ్యతిరుగలిలో వెయ్యాలంటే వడ్లు లభించవుగదా! కనుక, ఆష్టోరు బియ్యాన్ని అయినా, మరల దంపకుండా అరుగ కడుగకుండా, అన్నం వండండి. అన్నం కొంచెం తగ్గించి తినండి. దాంతోపాటు కూరగాయలు ఎక్కువగా వాడండి. 10 దినాల్లో చేసిన మీకే తెలియును. ఆహారములో జరిగే పొరపాట్లేమిటో? వరిధాన్యం సుపోషకమైందో కాదో? --)—(--

అన్న పదార్థ మందమే రోగము

లూయీకూనే, అన్ని రోగాలకు దేహానికి పనికిరాక దేహములో నిలచియున్న అక్కరలేని పదార్థమే మూల కారణమనియు, అందులో మందముపుట్టినప్పుడే వేడిమియు, బాధయు కలుగు చున్నదని చెప్పియుండెను.

పకృతి వైద్యులలో సుప్రసిద్ధుడైన బెనిడిక్టు అదే విషయమును యింకొకవిధముగా చెప్పియున్నారు. ప్రతి రోగానికి వేడిమియు బాధయు ఉండుననియు, ప్రతి రోగానికి దేహమునందు చేరిన ఆమ్లములే కారణమనియు వివరించియున్నారు.

మేహవాతమే ఉన్నదనుకోండి. దానికి తినిన చమురు పదార్థములు జీర్ణముకాక పులియుట, లేక మురుగుట కారణము గావచ్చును. దేహము నందలి సున్నము గడ్డ కట్టుట వలన రావచ్చును. మూత్రికామ్లముల వలన గావచ్చును. దేహమునందు పుట్టిన గంధకికామ్లముగాని భాస్వారికామ్లముగాని కారణము గావచ్చును. దేహములో చేరిన సవాయి సంబంధమైన మాలిన్యములు పులియుటచేతనైన యేర్పడ వచ్చును. క్షయ సంబంధమైన మాలిన్యముల యందు పుట్టిన మందమువలననైన యీ వ్యాధి రావచ్చును. పిండిపదార్థములు యెక్కువగా తినినప్పుడవి క్రమముగా జీర్ణము గాక రసధాతువు పులియుట వలన నీ వ్యాధి రావచ్చును. ఆమ్లవాతము, మేహవాతము, క్షయ, హృదయవ్యాధి, నాడీ వ్యాధులు, మూత్రి పిండవ్యాధులు మొదలగునవి కలిగినప్పుడు మన దేహములో నున్న యే ద్రావకము (ఆమ్లము)ల వలన యీ వ్యాధి కలిగినదో తెలిస్తే మనము పథ్యము నిర్ణయించుటలో సౌకర్య మేర్పడును. ఆహారములో నున్న సేంద్రియమగుమగ్నీషియంఒకవిధమైనఆమ్లములనువెలువరింప గలిగితే సోడియం కార్బనేటు ఆహారములు మరొక విధమయిన ఆమ్లములను వెలువరించి వేయును. అల్లైయొముకలలోని ఆమ్లములు కాల్షియం ఆహారమువలన చక్కబడును. యూరికామ్లములు కలిగింపని ఆహారములను తినినయెడల యూరికామ్లములు చేరుటచేత కలిగిన ఆమవాతము, మేహవాతము నయమగును. పిండి పదార్థములు చక్కెరను తగ్గించినప్పుడు దేహమునందలి వివిధభాగములలో నుండే కవాటముల యందలిమాలిన్యములు తొలగిపోయి అవి తిన్నగా పనిచేస్తవి. క్లోరిక్ యెక్కువగా ఉండే ఆహారములుతినినప్పుడు నంజు వ్యాధినయమవుతుంది. మధుమేహరోగికిచక్కెరవాడరాదు. సిలికాన్ గల ఆహారములు పెట్టవలెను. దేహములోని ఆమ్లములను వృద్ధిచేసే ఆహారములనే యెడతెగకుండా తింటూ, అందువలనకలిగే రోగాలకు మందులు, మాకులమీద ఆధారపడి జీవితాన్ని రక్షించుకొంటూ ఉండేవారు క్రిమముగా దేహాన్నీ, ధనాన్ని గుల్లజేసుకోక తప్పదు. అక్రిమ జీవనానికి యింతకన్న ఫలమేమున్నది?

మనకు కలిగే సర్వరోగాలకు, బాధలకు, దుఃఖానికి, శ్వాస కాసలకు గూడ ఆమ్లములే కారణమని తెలుసుకొన్నాము. నాడులను ఆమ్లములు ఆవరించినప్పుడు నాడీ వ్యాధులు వస్తవి. నాడులలో పోట్లు, మంటలు పుట్టుతవి. తుంటి నొప్పి, పిరికితనము, నాడీవ్యథ, చెవిపోటు, తలనొప్పి, కంటిపోటు, పంటిపోటు, మొదలగునవివస్తవి. మెదడులో ఆమ్లము చేరితే మెదడునందు మంటలు, పోట్లు పుట్టుతవి. తెలివి తగ్గిపోతుంది. దుర్మార్గము చేసే బుద్ధులు పుట్టుతవి. కోపము, క్రోధము, కామోద్రేకము, దిగులు, మొదలగు వందలాది మానసిక వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. ఈ రోగాలను కుదుర్పలేక మందులు వైద్యులు ఆశ వదలుకొన్నారు -

ఆమ్లములు చేరిన తరువాత మెదడు తిన్నగా పనిచేయదు. హృదయమునందు ఆమ్లములు చేరితే హృదయము తిన్నగా పని చేయదు. కీళ్లలో ఆమ్లములు చేరితే అవి వాస్తవి, వంకరపోతవి- మెలితిరుగుతవి, బిగిసిపోతవి, నిరుపయోగమౌతవి - ఆమవాతము మేహవాతము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి - కండరములలో ఆమ్లములు చేరితే పక్షవాతము వస్తుంది - చచ్చుపడుతై, మూత్రవ్యాధులు వస్తవి-హృదయ కవాటములు ముడుచుకొనిపోతవి. మూత్రపిండాలు మురిగిపోతవి, యింకా యెన్నో ఇతర రోగాలు వస్తవి.

ఉత్థాపక గ్రంథి చుట్టు ఆమ్లములు చేరితే ఉత్థాపక గ్రంథి వాచిపోవును. అందువలన -గ్రంథివృద్ధి మొదలగునవి గలిగి మూత్రావరోధము గలుగును. గర్భాశయములో ఆమ్లములు చేరితే సంతానము కలుగదు.హిస్టీరియా, శ్వేతకుసుమ, ముట్టుకుట్టునొప్పి (ఋతుశూల)గర్భాశయ గ్రంథి, అంతర్వృద్ధి మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి.

యకృత్తునందు ఆమ్లములు చేరితే తిన్నగా పనిచేయదు. మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, రక్తవిషీకరణము, యకృత్ సంబంధమైన మంటలు, పోట్లు, వాపు, వ్రణము, గ్రంథులు, కామిలా మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి. దానితో రక్తము చెడిపోతుంది. హృదయము చెడిపోతుంది. నాడులు మెదడు గూడా చెడిపోతవి- దానితో దేహమంతయు రోగగ్రస్తమౌతుంది క్షేమమైన నడకే ఉండదు.

ఇందువలన తేలిన పర్యవసాన మేమి?

ఎంతకాలము మానవ దేహములో సజీవమును, సేంద్రియమును నగు క్షారసంపద తరిగిపోకుండా ఉంటుందో అంతకాలము మనము ఆరోగ్యముగను, బలముగను, ఉత్సాహముగను, చాకచక్యముగను ఉంటాము - వృద్ధాప్యములో గూడా దేహమునందు ఓపిక, తెలివి తగ్గిపోకుండా ఉంటుంది- రోగము రానేరాదు- ఆకస్మికముగా సంభవించే ఆపదల వలన తప్పితే వారికి అకాలమృత్యువు రాదు- ఆమ్లములు చేరితేనే రోగము వస్తుంది- మానవదేహమునందలి క్షారసంపదతో ఆయువుకూడ వృద్ధి అవుతుంది. మన దేహములో క్షారసంపద పెరిగితే డాక్టరుగారి పని పిడ్మము కట్టుతుంది. ఆమ్లములు పెంచే ఆహారమువలన రోగాలు వస్తవి. వైద్యుడికి, నర్సుకు, శస్త్రవైద్యునికి, శవవాహకులకు డబ్బు చేరుతుంది. క్షార సంపదగల ఆహారములు తింటే రోగము రాదు - ఆయువు పెరుగుతుంది. జయమూ ఉంటుంది.

జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురిగి అందులో దుర్వాయువులు పుట్టుతై. ఈ వాయువులు విభాజికాన్ని హృదయాన్ని పీడించును. వెన్నుపాముమీదికి వత్తుకుంటవి. ఇతర ప్రాణావయవాలను గూడ పీడిస్తవి.- ఇట్టి వాయువే ప్రతిదినమూ పెట్టుతూ ఉంటే జీర్ణము విరివిజెంది, అందలి పాటవము నశిస్తుంది. నిర్జీవమగు తిత్తివలె తయారౌతుంది. క్రిందికి దిగజారుతుంది. అప్పుడు తినిన పదార్థములు క్రమముగా జీర్ణము కాక అజీర్ణరోగము పుట్టుతుంది. కడుపుబ్బు కడుపు నొప్పి, కడుపులో తిమ్మిరి, మలబద్ధకము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి.

పిండితోను, చక్కెరతోనూ చేసిన పదార్థములు తిని,తియ్యని కాఫీ, గ్లూకోజు త్రాగి, హల్వాలు లేహ్యాలు తిని మాల్టుచేర్చిన డబ్బాల, సీసాల పాలు త్రాగినవారికి జీర్ణకోశములో పై పదార్థములన్నియు చేరి మురుగుతూ ఉంటవి.-సారాయి తయారుచేసేముందు తయారుచేసే మురుగు బట్టీవలె వారిజీర్ణకోశముంటుంది. అట్టి పరమ పవిత్రులు కల్లు, సారాయిత్రాగకూడదని బోధిస్తూఉంటారు. వారిపొట్టలో కల్లు,సారాయిలకంటె పనికిమాలిన మత్తుపదార్థము తయారౌతున్నదని వారికి తెలియదు.

ఇంకొకడు ఉప్పు, కారము, ఇంగువ, ఆవ మొదలగు ఘాటైన వ్యంజనములు తిని ఉదరములో బాధపడతాడు. అతడు చికాకు, కోపము, దిగులు, భయము, మొదలగువానిచే బాధ పడుచు ఎవరితోను సరిపడక తగవులాడుతూ ఉంటాడు. అతని జీర్ణకోశములో గూడ దుర్వాయువులు పుట్టుతై. కడుపుబ్బు - మంట, గండు, వ్రణము మొదలగు వానిచే అతడు బాధ పడతాడు- జాఠర దాహము, జాఠర వ్రణమని వీనికి పేరులున్నవి. ఈ రోగాన్ని గూడ ఆమ్లరోగ మనవచ్చును. అయితే యిట్టి ఆమ్లములకు చికిత్స వేరుగా ఉంటుంది. మందు వైద్యుడో, శస్త్ర చికిత్సకుడో యీ రోగానికి వైద్యము చేశాడా రోగికి ఆయువు మూడినదన్నమాటే. అలోపతి, యూనాని, హోమియో, శస్త్ర చికిత్సకులలో యెవరికీ యిట్టి రోగాలలో యేమి పథ్యము పెట్టవలెనో తెలియనే తెలియదు. వారి మందులవలన, శస్త్రముల వలన యెట్లు రోగము నానాటికి ముదిరిపోతూ ఉంటుందో వారిచ్చే పథ్యమువలన గూడ రోగము నానాటికి ముదిరిపోతూనే ఉంటున్న సంగతి మనము నిత్యమూ చూస్తూనే ఉన్నాము.

ఒక్కొక్కరి రాసాయనిక స్వభావము, వారికి వచ్చే రోగములు, వారికికావలసిన రాసాయనిక పదార్థములు భిన్నభిన్నముగా ఉంటవి. దీనికి తోడు గాలిపాటు, వాతావరణము నందలి పీడన, వేడిమి, ఆర్ద్రతవలనను; దిగులు మొదలగు మానసిక సహజమగు యితర స్వభావములుఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కవిధమగు రోగాన్ని పెంచుతవి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతవి.

మనము తినే ఆహారములలో పిండి చక్కెర యెక్కువైతే ఒక విధమైన రోగాలు వస్తవి. మాంసకృత్తు యెక్కువైతే అన్నిరకాల రోగాలు వస్తవి. క్రొవ్వు పదార్థములు సరిగా జీర్ణము కాక మిగిలిపోయి మురిగిపోతే యింకొక విధమైన రోగాలు వస్తవి.

ఫ్యాక్టొరీలవారు బియ్యముమీది తవుడు సాంతము తుడిచి పెట్టివేస్తున్నా, చమురులలోనిసత్తువడి డిహైడ్రేషన్ తోను హైడ్రోజెనేషన్‌తో ఆయిల్ రిఫైనర్సు నాశనము చేస్తూ

ఉన్నా, హోటలువాళ్ళు, ఆహార ద్రవ్యాలలోని సారము లను పిండి పారబోస్తున్నా, అమిత వేడిమీద వేలుస్తున్నా, మాడుస్తున్నా, ప్రభుత్వమువారు గాని, ప్రజల ఆరోగ్య రక్షకులుగా ఉండవలసిన డాక్టర్లుగాని, ఆరోగ్యశాఖవారు యేమీ పట్టించుకో రేమి? దేశీయమైన యే సంస్థగాని సంఘముగాని యీ సంగతులు తమా కేమీ సంబంధింపని యట్లే మూకీభావము వహించి యున్నారు.

ఆహార శాస్త్రమును బోధించే ఉపాధ్యాయుడు గాని, మందు వైద్యుడుగాని భుజించే దేమిటో చూడండి. మందు వైద్యకళాశాలల పండితులు, విద్యార్థులు విందులలో భుజించే దేమిటో చూడండి. వారు యేమితిందురో, యెలా తిందురో చూడండి- వారి గ్రంథాలు చదువండి. వారి ఉపన్యాసాలు వినండి. వారు బోధించినది ఆచరిస్తారేమో చూడండి. మనము నిత్యము చూస్తూఉంటాము. జీర్ణకోశ వ్యాధులను కుదుర్చుటలో మొనగాడని పేరు పొందిన డాక్టరుగారికి అజీర్ణరోగము మూత్రకోశ వ్యాధులను కుదుర్చ నేర్పరి 40వ యేటనంజుతో మరణించినాడు. మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సి పాలుగారికి మేదో వృద్ధి Obesity రోగము - కదలలేదు - కారుమీదనే గమనము - తక్కువ కాలరీలతోనే జీవితము గడుపుకొనుచున్నాడట. ఒక వైద్య కళాశాలలో 400మంది విద్యార్థులకు రోగాలను కుదిర్చే శాస్త్రము బోధిస్తారు. అందులో యిద్దరు విద్యార్థులు సుద్ద కట్టురోగముతో అవ స్మాత్తుగా మరణించినారట - ఒక విద్యార్థికి పిచ్చిరోగము వచ్చింది. ఇంకొక డాక్టరుగారు రోగిని చచ్చిపోయినదాక కనిపెట్టియుండి శాస్త్రీయమైన మృతి శాసనము Death carti ficate వ్రాసి యిస్తాడు.

20 మందికి అజీర్ణము - ఒకరిద్దరికి మేహావాతరోగము. ఎలాగో కళాశాలకు మాత్రము వస్తూఉంటారు. పదహారు మందికి కడు పుబ్బరము - మన కాలేజీలో ఉండే ఉపా ధ్యాయులకు గాని, చదువుకునే విద్యార్థులకు గాని తాము హృదయ రోగాలను మ్రింగు చున్నామనిగాని, మేహ వాతాన్ని తినుచున్నామని గాని, నంజును సంపాదించు కొను చున్నామనిగాని, మేదో వృద్ధిని గలిగించే వస్తువులనే భుజించుచున్నామని గాని తెలియదు. వారి యాహారములో మెదడునకు గావలసిన సున్నితమైన ద్రవ్యాలు లేవనియు, మెదడు భాగములో ముతుకరైన మేదము నిండి మెదడు నిలువ చోటు లేకుండా పోవుచున్నదనియు వారికి తెలి యదు. ఆహారములో క్షారసంపద లేనేలేదనియు, వారు తినే ప్రతివస్తువులోను రోగాలను పెంచే ఆమ్లకరమైన (మందమును గలిగించే) అనవసర (అన్య) పదార్థముతో ఉంటున్నదనియు వారికి తెలియదు. అందేగాను వారివ్యాధు ముల తెలిసికొని వైద్యము చేయుచుండరు.

ఈ క్రింది సంగతులు యెంతమంది మందు వైద్యు లెరుంగుదురు?

1. ఒకనికి మేలుచేసే ఆహారము యింకొకనికి రోగము తెస్తుంది. 2. కర్కాటు వ్రణము, రాచపుండు, అజీర్ణము, మధు మేహము, మేహావాతము మొదలగు వందలాది రోగా లకు మనము తినే ఆహారమే కారణము 3. ఆయా ఆహార ములను తినుటవలన క్రమక్రమముగా ఆయా వ్యాధులు ఆరంభమై వృద్ధి పొందుతవి 4. అందుకు మందులు తింటే రోగము ముదిరిపోతుంది. 5. అప్పుడు శస్త్రమే శరణ్యం అవుచున్నది 6. అందుమీద శాస్త్రీయమైన వారి వైద్య ము లన్నియు పూర్తిఅయి మృత్యువు వచ్చుచున్నది. భాగ్య వంతుడు అమితాహారముతో చచ్చిపోతుంటే పేదవాడు గతిలేక తినగూడని వస్తువులతో ఆకలిని చంపుకొని తాను చనిపోవుచున్నాడు.

క్రమమైన ఆహారము వలన ఆరోగ్యము నిలిచి ఉం టుంది. దేహమునకు యే సజీవమును సేంద్రియమును నగు లోహములు మేలుచేస్తవో ఆ లోహములను దేహమునకు అమర్చునట్టిదే క్రమమైన పథ్యము. దేహమునందు యే లోహము యెక్కువగా నున్నదో ఆ లోహమును ఆహార ములో మానివేయవలసి ఉంటుంది.

నీరు యెక్కువగా ఉంటే నీరు, క్రొవ్వు యెక్కువగా ఉంటేక్రొవ్వు, చక్కెర యెక్కువైతే చక్కెర, మాంస కృత్తు యెక్కువైతే మాంసకృత్తు, సున్నము యెక్కువైతే సున్నము, లవణము యెక్కువైతే లవణము, యే ధాతువు (యెలిమెంట్) యెక్కువైతే ఆ ధాతువు. యే మిశ్రమము (కాంపౌండు) యెక్కువైతే ఆ మిశ్రమము తినుట మాని వేస్తే అది క్రమమైన పథ్యమందుము. దేహమునందలి అన్య పదార్థము నందలి మందమును, వాయువును, ఆమ్లత్వమును యే పథ్యము పోగొట్టుతుందో, ఎండిస్తుందో, వెలువరిస్తుం దో, దానికి క్రమమైన పథ్యమందుము. ఏ పదార్థము సూ టిగా రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణామము పొందుతుందో, యే పదార్థములు దేహములో మురుగుటగాని, వాయువులు పుట్టుటగాని జరుగదో దానికి క్రమమైన పథ్య మందుము.

అన్య పదార్థమును చేరనీయక కాపాడునదే క్రమమైన పథ్యము - అన్య పదార్థమును చేర్చునట్టి ఆహారమే సర్వ రోగములకు మూలకారణము.

రోగనివారణ చేయుటకై నిర్ణయించే ఆహారమునకు పథ్యమని పేరు - పథ్యమును నిర్ణయించునప్పుడు మనకు వివిధ ఆహారములలో నుండే ఆహార ద్రవ్యములను మన మెరిగి యుండవలెను.

అంతేగాకుండా వేరు వేరు ఆహారముల యందు విలక్షణముగా ఉండే రోగనివారకములగు ద్రవ్యములనుబట్టి వానిని లోహాహారములనియు, కాల్షియం ఆహారములనియు, సోడియం ఆహారములనియు వానిని గుర్తించి పేర్కొనవలెను.

ఆయా స్వభావముగల ఆహారములనే పథ్యముగా నిర్ణయించినప్పు డవి యెట్లు దేహమునందలి రోగమును పోగొట్టుచున్నవో మనము గుర్తింపగలము - కాల్షియం ప్రధానముగా ఉండే ద్రవ్యాలను తినినప్పుడు నాడులయందలి చైతన్యము బలపడుతుంది. అయితే పొటాసియం ప్రధానముగా ఉండే పథ్య మిచ్చినప్పుడు గలిగే ఫలితము లిందుకు భిన్నముగా ఉంటవి - ఆహారములో ఉండే సజీవములును, సేంద్రియములును అగు రాసాయనిక ద్రవ్యములను బట్టి పథ్యము నిర్ణయించినప్పుడు అత్యద్భుతమగు సుగుణములు గలుగును. వేరువిధమగు వర్గీకరణమువలన నేర్పడిన పథ్యమును యేర్పాటు చేసినప్పుడు ఫలితములు అంత నిర్దుష్టముగా నుండవు. ఇతర స్వాభావిక చికిత్సా సాధనములను ప్రయోగించినప్పుడు యెట్లు మన మా ప్రక్రియలను శాస్త్రీయముగను, సరియైన పరిమితిలో చేయవలయునో అట్లే పథ్యము నిర్ణయించు నప్పుడును అట్లే పొరపాటులు లేని శాస్త్రీయ పద్ధతిగనే చేయవలయును.

సోడియం బొత్తిగా తగ్గియున్న ఆహారములను తినినప్పుడు జీర్ణకోశ వ్యాధులు వస్తవి. అట్లే లోహము తగ్గియున్న ఆహారము తినువారికి రక్తక్షయము గలుగును. కాల్షియం (సున్నము) తక్కువగా నున్న పదార్థములు తినుట వలన నాడులు దుర్బలములై క్షయ వ్యాధి గలుగుచున్నది. మెగ్నీషియం వాడుక యెక్కువచేసీ తక్కువచేసీ చేసిన5000 పరిశోధనలందు దేహమునం దుండవలసిన 15రకాల సేంద్రియ లవణాల లోనూ, యేది తక్కువ అయితే యేవ్యాధి వస్తుందో తేలియున్నది. పథ్య శాస్త్రముయొక్క గోడే తెలియని వైద్యులు ఒకానొక పథ్యము నిర్ణయిస్తే కొలది మాసములలోనే ముదిమిలక్షణాలు ఆరంభిస్తవి. శాస్త్ర మెరిగిపథ్యము నిర్ణయిస్తే అట్లుముదిమిలోఉన్న వారుగూడా సౌఖ్యముగను, ఉల్లాసముగను జీవింపగలిగెదరు. ముదిమి లక్షణాలుగూడా మారిపోతవి. సేంద్రియ లోహములు ఆహారములో తగ్గుటవలనను మిథ్యా (తినగూడదని) ఆహారముల పరిమితి పెరుగుటవలననే **అకాలములో వార్ధక్యము వచ్చుచున్నది. నిర్దుష్టముగా** రుజువైయున్నది. పురుషుని వయస్సు 25 అయినా 90 అయినా, స్త్రీ వయస్సు16 అయినా 95 అయినా రోగము వస్తే బలము, ఉత్సాహము, సౌందర్యము మొదలగునవి హరించిపోవుట మనము చూస్తున్నాము. మిథ్యాహారముల వలన ఆరోగ్యము పాడవుతుంది. శక్తి ఉడిగిపోతుంది. ఉత్సాహము మాయమవుతుంది. సౌందర్యము అణగారిపోతుంది. దేహమునందలి కాంత (ఆకర్షణ) శక్తియును నశించిపోతుంది. తెలివి తేటలు పటాపంచ లవుచున్నవి. ప్రజ్ఞ, ధాతుశక్తి నశించి ఆయువు స్వల్పమై పోవుచున్నది.

ఒక పడుచువానికి రోగము వచ్చింది. ఆహారములో మార్పులు చేసుకుంటే రోగము నయమవుతుంది. అందుకు మారు మందు వైద్యుణ్ణి ఆశ్రయించా డనుకోండి. ఆతడు మందులు తిన బెట్టుతాడు. చర్మమును ఛేదించి విషాలను రక్తములో ప్రవేశపెట్టుతాడు. క్రుళ్లిన సిరము (చీము) లోపలికి యెక్కిస్తాడు. మందు పేరట పరమపవిత్రమైన మానవ దేహములో అతడు ప్రవేశపెట్టరాని విష మేమున్నది? దేహ రోగాలను మందులపై ఆధారపడి; సౌందర్యము కొరకై కొత్తకొత్త దుకాణములలో వస్తూఉండే పొడుములు, జిగురులు, రంగులు వాడుతూఉండే యౌవనకాలములోనే జీవచ్ఛవములవలె పాండురోగ గ్రస్తులైన యువతులనుయెంద అను మనము నిత్యమూ చూచుటలేదు - ఈవిధముగా బాధా సముద్రములో పడి కొట్టుకొనుచూ, మందు వైద్యుల సంకెళ్లలోనుండి విడివడ జాలక గుడ్లు మిటకరించుచున్న లక్షలాది రోగగ్రస్తులైన మానవులకు ఆహారచికిత్సాశాస్త్ర మొక సందేశ మొసంగుచున్నది.

అపజయము యెవరికి వస్తుంది. దేహబలము మనోబలము తగ్గిన రోగికే. రస విష పాషాణాది లోహములలో గాని, నాభి, విషముష్టి, చిత్రమూలము, జిల్లేడు మొదలగు ఓషధులలో గాని, పావుదారి, ఆదిపచ్చికాన, చప్పిడి, జాంతవములగు పిత్త కోశ ద్రవ్యములలో గాని దేహబలము, మనోబలము వస్తుందని నమ్ముట కన్న బుద్ధిమాలిన తన మేమున్నది? ఆరోగ్యము, సౌందర్యము బలము, తెలివి తేటలు చాకచక్యము మందులు కొంటే రావు. మంచి రక్తము గల వానికి ఆరోగ్యమూ ఉంటుంది, సౌందర్యమూ ఉంటుంది. బలమూ, తెలివితేట, చాకచక్యమూ ఉంటవి. దేహములో శుద్ధమైన రక్తము ఉండవలె నంటే మంచి ఆహారము తినవలెను.

తెల్లపిండి, పాయసము, మిఠాయిలు, కాఫీ, టీ, మాంసము, చేపలు, సారాయి, కల్లు మొదలగువానివలన **రక్తము చెడిపోతుందే గాని శుద్ధమవుతుందా? బలము,**

ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము, పదుచుదనము కూడా వీని యందు లేవు. చీము, మందులు, మాత్రలు యెవరికీ పనికి రావు. ఆహారము అక్కరలేని దద్యాలకు 'హాస్పిటల్' పెట్టు టకు తెల్లబియ్యపు అన్నము పనికివస్తుందేమోగాని యెర్రని శుద్ధ రక్తము కావలసిన మానవులకు ఆహారముగా పనికిరాదు. నెత్తురు తెల్లగా ఉన్నా, మురికిగా ఉన్నా, నీరుగాఉన్నా పర్నిష్ట యెక్కడినుంచి వస్తుంది? వ్యాధి, అపజయము, మిథ్యాహార, విహారాల వలన సంభవిస్తాయి. అక్రమాహారము వలన మలబద్ధకము ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధకము వెంట, రక్తక్షీణత, అక్రమధాతురసములు, ఆమ్లపిత్తము, కడుపుబ్బు సంధులు, బిగుసుకోనుట, మానసికక్షుభిత, తలనొప్పి, నాడీ దౌర్బల్యము, జీర్ణకోశవ్యాధులు, యకృత్, మూత్రకోశ వ్యాధులు,హృదయవ్యాధులు,మానసికదౌర్బల్యము మొదలగు వందలాదివ్యాధులు ఆరంభమౌతవి. ఇంగ్లీషువైద్యులైతే యీ రోగాలకు గ్రీక్, లాటిన్ భాషలలో రోగులకు తెలియని భాషలలో పేర్లు పెట్టి వ్యవహరిస్తారు. మనవారైతే సం స్కృతము పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. అంతేగాని ఒక్క రోగము గూడా యెవరూ నిజముగా కుదిర్చినట్లు కానము.

ఆహారములో మార్పు చేస్తే యే రోగమున్నా కుదుర్చ వచ్చు. రోగాలకు గంభీరమైన పేర్లు పెట్టినట్లుగాని ఆకులు, కాయలు, వేరులు, వెల్లంకులు నూరి, కాచ్చి, కషా యం చేసి, మాడ్చి మసిచేసీ వాటికిగూడా గంభీరమైన పేరు పెట్టినారు. ఆ మందులు రోగియొక్క ధనసమువాయమును హరించుటకే గాని రోగమును హరించుటకు సామర్థ్యము లేకున్నవి. ఆ వైద్యులకే రోగము వచ్చిందనుకోండి. వారి మందులు వారి కేమీ సహాయము చేయలేకపోతే దిగులు పడి యుండుట మనము తఱచు చూచుచున్నాము.

ప్రతి సంవత్సరము లక్షలాది శిశువులు ఒక యేడాది దాటకమునుపే మన దేశమున మరణించుటకు హేతువేమి? రోగాల సంఖ్య పెరిగినకొద్దీ ఆసుపత్రుల సంఖ్య పెరుగవలె ననుచుందురు. ఎన్ని ఆసుపత్రులు కట్టిస్తే అన్ని ఆసుపత్రుల నిండా రోగులుండుటకు హేతువేమి? ఆసుపత్రులు రోగుల సంఖ్యను, రోగాల సంఖ్యను పెంచుచున్నవా అనిపించు చున్నది. పిచ్చి ఆసుపత్రిలలో, క్షయ ఆసుపత్రిలలో కొత్త రోగులు ప్రవేశించుటకే వసతి ఉండుటలేదు. ఎల్ల ప్పుడూ పాతరోగులతోనే నిండి ఉంటున్నవి. ఎంతో మంది పదుచుతనమైనను రాకమునుపే, వచ్చినా దాటక మునుపే అకాలమృత్యువు వాతబడుటకు కారణమేమి? ఎంతకాలమైతే పెద్ద శస్త్రాలు చేయవలసి ఉంటుందో అంత కాలము రోగమంటే యేమిటోగూడా వైద్యులకు బోధపడ లేదని మనము గ్రహించవచ్చును. ఆస్పత్రికి చికిత్సాలయముల లో నెంతో మందికి శస్త్రము చేస్తేగాని రోగము నయము కాదని వైద్యులు నిర్ణయించిన రోగములకు సరియైన పథ్యము పెట్టి, ఆరోగ్య నియమముల నవలంబింప జేసించి మనము వారి రోగములను కుదుర్చుచున్నాము.

ఒక రోగికి శస్త్రచికిత్స చేయవలసివచ్చింది అంటే అంతకుముందు వైద్యముచేసిన వైద్యుడు ఆ రోగికి సరియైన వైద్యము చేయలేదనిగాని, ఆ వైద్యునికి చికిత్సాశాస్త్రమే రాదని గాని మనము నిర్ధారణ చేయవచ్చును. వైద్యుడు రోగికి సరియైన చికిత్స చేయకపోవుటవలననే అపజయము వస్తుంది. అప్పుడే శస్త్రచికిత్స చేయవలసివస్తుంది.

గాలిపొలు, నీరు, అపవిత్రపుగురుపని, సూక్ష్మజీవులు - వీని వలన రోగాలు వస్తున్నవని వైద్యులు మనకు చెప్పినారు-ఇదే నిజమైతే సరియైన ఆహారము తినుచట్టి మనందరికి ఈ గాలిపోలు, నీరు, సూక్ష్మజీవులు మొదలగువాని వలన రోగాలు రావటము లేదేమి? సరియైన ఆహారము తినక పోతిమా, అదే లోపల మురిగి కుళ్లి, సూక్ష్మజీవులూ పుట్టుతవి. రోగాలు వస్తవి. మరణమూ సంభవిస్తుంది. ఇంత బాగా అందరికీ తెలుసు. అందువలననే మన డబ్బు కాజేసి మనకు పాడుమందులన్నీ పెట్టి మన రోగాలు పెంచి శస్త్రముచేసి మనము చస్తుంటే ధైర్యముగా చూస్తూ ఉండేటందుకు వారికి లైసెన్సు కావలసివచ్చింది.

అకాలమృత్యువునుతెచ్చే ఆహారములు

తెలుపుచేసిన బియ్యము, తెలుపుచేసిన ధాన్యముల పిండితో తయారుచేసిన రొట్టెలు, ఇతర ఆహారములు తెలుపుచేసీ, గంధకపు పొగవేసీ నిలువబెట్టిన ఆహారములు వస్తువులలోని సేంద్రియలవణములు వేపుడు వలన, పేల్చుటవలనను హరించిపోతవి, అట్టి యాహారములు లక్షలాది ద్రవ్యమార్జించి మరలు నిర్మించి సంవత్సరాల తరబడిగా అమ్ముటకు వీలుగా తయారుచేసిన బిస్కట్లు మొదలగు పదార్థములు, సహజముగా చెట్టున లభించే పండ్లు తినక డబ్బాలలో నిలువఉంచే రంగురంగుల కాకితములు చుట్టివచ్చిన పండ్లముక్కలు, విషద్రవ్యములు చేర్చి, రంగులు వేసి, కృత్రిమరుచులు కల్పించీ తయారుచేసిన పిండివంటలు ఎక్కువ వేడిమీద యెక్కువకాలము వండి సారహీనము చేసిన ఆహారములు రాసాయనికమగు మార్పు, నిర్మాణ ములో వైకల్యము కలిగించి మిశ్రమము చేసిన చిరుతిండ్లు.

పాశ్చురైజేషన్, డిహైడ్రేషన్, హైడ్రోజనేషన్, క్యూరింగు మొదలగు వింతవింత పేరులతో ఆహారద్రవ్యములో కణ విప్లవముకలిగించిన ఆహారములు, చమురులు; ఒక బిందువు ఫలరసమైనను చేర్చకుండానే పండ్లమీది చెక్కల చూర్ణము, శాకరిన్, టార్టారి కామ్లము మొదలగు వానితో తయారుచేసిన డ్రింకులు, సోడాలు, కాఫీ, టీ, కోకో, కల్లు, సారాయి, బీర్, వైన్, బ్రాంది దేహానికి బలాన్ని యివ్వక తాత్కాలికోద్రేకాన్ని మాత్రమిచ్చే టానిక్కు (బలవర్ధక ఔషధములు) యీస్టు, గ్లాక్సోజూ, చూర్ణాలు, లేహ్యాలు, చౌకగా నున్నప్పుడు కొని కోల్డు స్టోరేజీలలో, దినములాది, నెలలాది, నిలువజేసి, రంగులు వేసి అమ్మే మాంసాహారములు, వేయించిన దుంపలు, వేయించిన గింజలు, నిలువయుంచి తినినప్పుడును; పంచదార తోనలు, హల్వాలు, కోవాలు, ఛోకలేటులు, చూయింగ్ గమ్‌లు, రసమంతా తాము పిండుకొని, చర్మాలలో పంచదార పాకము మాత్రము చేర్చి, రంగువేసి, డబ్బాలలో నుంచి దిగుమతి అయ్యే పండ్లుకాని పండ్లు, డబ్బాలలో నుంచి దిగుమతిఅయ్యే ధాన్యాలు, కూరలు, పప్పులు, పులుసులు, రొట్టెలు, బిస్కతులు, చిరుతిండ్లు, పిండివంటలు, పాలు కొద్దిగా, తెల్లపిండి, చక్కెర యెక్కువగాను చేర్చి డబ్బాలలోను, సీసాలలోను నిలువచేసి దిగుమతిచేసిన పాలపండ్లు, పాలజిగురు, పాలమీగడ, మొదలగునవి.

ఎంతకాలము పొలము, తోట, వదలి మన ఆహారము కొరకై పచారి కొట్లమీద ఆధారపడి ఉంటామో; యెంత కాలము పనిపాటలు, మంచి ఆహారము మాని దేహారోగ్యము కొరకై మందుల దుకాణముమీద ఆశ పెట్టుకుంటామో, సహజమైనసౌందర్యమును మన్నింపక కృత్రిమ సౌందర్యము కొరకై పౌడులు, చూర్ణాలు, జిగుటలు, రంగులు, అత్తరులు పన్నీరులమీద ఆశపెట్టుకుంటామో, అంతకాలమూ రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య పెరుగుతునే ఉంటుంది. అకాల వార్ధక్యము, మృతియు తప్పనిదే అవుతుంది.

మనశ్శాంతి

ఎంతో మనతో తఱచు అంటూఉంటారు. నాకు మనశ్శాంతిలేదు. మనశ్శాంతే ఉంటే యీ పని చాలా సులభంగా చేసేవాడను అని- అయితే యీ మనశ్శాంతి యెందుకు ఉండుటలేదో యెంతో మందికి తెలియదు - దేహమునందంతటను మురికి చేరి పులిసి, ఉద్రేకము కలిగిస్తు ఉండుట చేతనే మనకు మనశ్శాంతి ఉండదు- దేహములో మురికి ఉంటే ఉంది మనస్సు శాంతముగా ఉండటాని కేమి అభ్యంతరము అని తిరిగి ప్రశ్నిస్తారు- కాని దేహములోని ఉద్రేకములు మనస్సును తప్పకుండా కల్లోలంపాలు చేస్తవి.

అమెరికాలో ఒక సుప్రసిద్ధుడైన మంత్రి ఉండేవాడు. ఆయనకు మతి చెడినది- ఆయనను పిచ్చి ఆసుపత్రిలో ప్రవేశపెట్టినారు- వారాయనకు ప్రతిదినము యెనిమా చేయించేవారు- కొలదికాలములోనే అయనమతి స్థిరపడినది- అట్లే నిలచియున్నది- దేహములో మురికి చేరిన వారందరికీ మతే చెడుతుందని చెప్పజాలము. ఇంకొకరికియింకొకప్రాణావయవము చెడిపోవచ్చును- అయినప్పటికీ దేహమునందు మురికి పులిసి, పొంగుతుంటే మాత్రం మనశ్శాంతి ఉండదు.

చాలా మంది కారణము తెలియకుండానే దిగులు, భయము, చికాకు మొదలగు వానిచే బాధపడుతూ ఉంటారు.

ఒక యువకునికి మత విశ్వాసము చలిస్తూ ఉండేది. ఒక వృద్ధుని సలహా కోరగా అతడు వైత్యానికి మందు పుచ్చుకో మన్నాడు- ఆముసలి వానికి దేహములో ఉండే కల్లోలము వలననే మత విశ్వాసము కదలి పోతూఉన్నదని తెలుసు- అయితే ఈ పడుచువానికి గూడ ప్రతిదినము వరుసగా యెనిమా చేస్తూఉంటే క్రమముగా మనశ్శాంతి యేర్పడుతుంది- తాము పడే మానసిక బాధకు మలబద్ధకమే కారణమని అనేకులకు తెలియదు. మొదట మొదట కొన్నాళ్ళు వరుసగా యెనిమాచేసి, కాయగూరలను, తవుడుగల బియ్యపు అన్నము తింటూఉంటే క్రమముగా మలబద్ధకమంతరిస్తుంది. దానితో మానసిక శాంతి యేర్పడుతుంది. పరిపూర్ణారోగ్యములో నున్నవారికి మనస్సును తలక్రిందులు చేసే పరిస్థితులు యేర్పడినా, చలించకుండా ఉంటారు- మలబద్ధకము, క్రిములతో బాధ పడేవారు యెంతటి స్వల్ప కారణము తటస్థించినా తలక్రిందులై పోతారు. అందువలన మనశ్శాంతిని కోరేవారు మంచి ఆహారాలు తినవలెను.

-)—(-

పానీయములు

(84 వ పేజీ తరువాయి)

మయిన పానీయములలోనే చేర్చవలసి వచ్చినది.

ప్రపంచములో యే దేశములలో నాగరికత వృద్ధిఅయినట్లు కనుపించుచున్నదో, ఆ దేశముల యందెల్ల కాఫీ టీలు యెక్కువైనవి. కాఫీ, వానిలోని వాసన నిచ్చే ద్రవ్యములయందు ఉన్న విషము వలన రక్తప్రవాహముయొక్క వేగము యెక్కువగును. తేయాకువలన రక్త ప్రవాహము యొక్క వేగము అణగారి పోవును. రెంటి వలన కలిగే ఫలితము మాత్రము, మెదడు నాడీ మండలమును ఉద్రేకము చెందుటే అయిఉన్నది.

కాఫీ బలమైన ఉద్రేకద్రవ్య మగుటవలన మెదడుకు పోయే రక్త ప్రవాహము యొక్క వేగము యెక్కువవుతుంది. అందువలన కాఫీ త్రాగిన వెంటనే మనస్సు బాగా పని చేసినట్లు అగుపిస్తోంది.

టీలో ఇంకొక విధమగు విష మున్నది. అది మెదడును కాకుండా నాడీ మండలాన్ని యెక్కువ ఉద్రేక పరుస్తుంది. అందువల్లనే టీ త్రాగిన తరువాత మనస్సు యెక్కువ లోతయిన విషయాలను గాఢముగా వివేచన చేసేటందుకు సమర్థత పొందుతుంది.

కాఫీని గూర్చి మోలెస్ కాట్ అను నతడు యీ విధముగా వ్రాసియున్నాడు. ఎక్కువగా కాఫీ త్రాగువారికి నిద్ర లేమి పుట్టును. మనస్సు యెప్పుడూ ఉద్రేకంగా ఉంటుంది. అభిప్రాయాలు,సంకల్పములు, కోరికలు ఒకదాని నొకటి నెట్టుకొని వస్తూఉంటవి. ఒకవిధమయిన చీకాకు, వేడిమి, తలదిమ్ము, అవయవములు కంపించుట మొదలైన వ్యాధులు కలుగును. చల్లని గాలి లోనికి పారిపోదామని బుద్ధి పుట్టుతుంది. ఇట్టి వ్యాధికి నిర్మలమయిన చల్లని గాలియే చికిత్స. ఈ వ్యాధిని చికిత్స చేయకుండా ఉంచితే చచ్చిపోయిన దాకా తప్పదు వదలదు. ఇక టీ వలన తలదిమ్ము, తల తిరుగుట, బుద్ధి మాంద్యము మొదలగునవి కలుగుతవి. నల్లని తేయాకు కంటె పచ్చి తేయాకులో యెక్కువ అపకారం చేసే గుణమున్నది. పై సంగతులన్నిటిని చదివిన తర్వాత కాఫీ తేయాకు రెండుకూడా వాడకూడని వస్తువులనియే తేలిపోయింది. వానిని పొంతముగా మానివేయటమే మంచిది. లేదా వాని వాడుకను యెంతవరకు తగ్గింపగలరో అంతవరకు తగ్గించుకొనటం మంచిది. ఆరోగ్య జీవనం జేసేవారికి, అవుసరమైనంత చలాకీ ఉత్సాహం ఉండనే ఉంటుంది. వారెట్టి పానీయములతోను దేహమును ఉద్రేకపరుచుకొను ఆవశ్యకత లేదు. ఈ ఉద్రేక పానీయముల వలన బలమూ రాదు. ఆరోగ్యమును వృద్ధి పొందదు.

మేము కాఫీ టీలు కొద్దిగానే కలుపుతాము, అందువలన మాకు వానివలన ఆరోగ్య మేమీ తగ్గలేదు అని కొందరు చెప్పెదరు. అవి తప్పకుండా అపకారము చేస్తవి అని ఋజువు చేసేటందుకు కావలసినంత ఋజువు ఉన్నది. తాము కాఫీ బాగుగా త్రాగినా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాము అనే వారికి ఆరోగ్యము అంటే అసలే తెలియదనియు, తాము ఆరోగ్యముగా ఉన్నామనుకొనుట భ్రాంతి మాత్రమే అనియు తెలిసికొనవలయును. కాఫీ త్రాగేవారికి అప్పుడప్పుడు తల నొప్పి వచ్చుచుండును. అప్పు డప్పుడు అజీర్ణము చేస్తూఉంటుంది. కాళ్లు చేతులుచల్లగా ఉంటవి, గుండె దడదడ లాడుతుంది. శ్వాస అవరోధము వస్తుంది. దేహము భారముగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ తాము ఆరోగ్యవంతుల

మనే వారు చెప్పుచూ ఉంటారు. కాఫీఅలవాటు పడినవారు, మానివేస్తే యెన్నో బాధలు తొలగిపోతవి. కాఫీలో కొంతమంది చికోరీ కలిపి వాడతారు. దానికి సహజమయిన కొన్ని దుర్గుణము లున్నవి. అందువల్ల చికోరీ కలిపి కాఫీ త్రాగేవారికి యింకా కొన్ని కొత్త రోగాలు వస్తవి. ఇంతబాధపడే బదులు కాస్త గోధుమ జావో, జొన్న అంబలియో చల్ల అన్నమో తింటే దేహానికి బలము ఆరోగ్యము, వస్తుంది గదా! కాఫీ, టీలకంటె యివి చౌకగా లభిస్తవి.

దేహపోషణ చేస్తే అంబలి జావ మానివేసి, కార్మికులుకూడా ఉద్రేకము కలిగించే యీ కాఫీ టీ లకు యెప్పుడు అభ్యాస పడినారో అప్పటినుండీ మానవజాతి నానాటికి దిగనాసిల్లి పోవుచున్నది. దేహపోషకము లయిన ఆహార ద్రవ్యములను కొనవలసిన కార్మికుని కష్టార్జిత మయిన ధనము ఉద్రేకము కలిగించే కాఫీ, టీ, పొగాకు, బీడీ, కల్లు, సారాయిల క్రింద వినియోగపడుచున్నది. మనకు చదువులు యెక్కు వైనవని సంతోషించుటమే గాని యెందువల్లనో దానితోపాటు దురభ్యాసములును యెక్కువగు చున్నవి. ఈ దురభ్యాసములు యీలాగే వృద్ధి పొందుతూ ఉంటే మానవజాతి యేమైపోతుందో ఊహించలేకుండా ఉన్నాము.

ఇంతగొప్ప యెత్తుగా సాగిపోతూఉన్న మానవ నాశనాన్ని ఆపేటందుకు బాల్యావస్థలో నున్న ప్రకృతి ఉద్యమమునకు అలవి గాకుండా నున్నది. తాను తన శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నంచేశాను అనే సంతోషం ఒక్కటే ప్రకృతి ఉద్యమానికి మిగిలినది. ఇదే సమయములో దేశములో ఉన్న మందు వైద్యము యేమిచేస్తుంది? కాఫీ, టీ, కోకో, బ్రాంది, సారాయి, విస్కీ బీర్, వైన్, మాంసము, కోడి గుడ్లు మొదలగునవి రోగులకు మందులుగా యివ్వటమే కాకుండా అదేవిషయాన్ని ఉపదేశం చేస్తున్నారు. రోగం లేనివారికి కూడా పైన పేర్కొనబడిన ద్రవ్యాలవలన బలారోగ్యములు వృద్ధిపొందుతవని గ్రంథాలుకూడా వ్రాయు చున్నారు. అనేకమంది పిల్లలకు చిన్నతనము లోనే నాడీవ్యాధులు రావడానికి మూలకారణ ములలో కాఫీ టీల యొక్క వాడుక చెప్ప వచ్చును. అందువలన చిన్నపిల్లలకు కాఫీ వాడుక గా యిచ్చుటసుతరాం పనికిరాదు. అందువల్ల హృదయ దౌర్బల్య మున్నవారు, నాడీ వ్యాధులు గలవారు, అజీర్ణ మున్నవారు కాఫీని యేవిధముగాను వాడరాదు.

-)—(-

పొగాకు

కాఫీ, టీ, ల వలెనే పొగాకు కూడా ఉద్రేక స్వభావముగల వస్తువు అయివున్నది. పండితుని మొదలు పామరుల వరకూ, భాగ్యవంతుని మొదలు పేదవారివరకూ బాలుర మొదలు వృద్ధుల వరకూ, దేశ దేశములలోను నాగరిక అనాగరిక భేదము లేకుండా యీ పొగాకు వాడుక జరుగుచూనే ఉన్నది. ఈ పొగాకు ధూమములో ప్రస్సికామ్లము, గంధకిత జల వాయువు, కార్బన్ ఆక్సైడ్, కార్బానిక్ ఆమ్లము చేరివున్నవి. ఈవిషాలు మనముపీల్చుధూమములో

నుంచి రక్తములోనికే సూటిగా పోవుచున్నట్లు సాక్ష్యములున్నవి. స్త్రీలలో యెక్కడో తప్ప అంతగా పొగాకును ఆదరించినట్లు కనబడదు. పొగగానో, పొడుముగానో, నమలుటకో పొగాకును యెక్కువగా వాడుక చేస్తున్నవారు పురుషులు. వీరిలో పొగ వాడుక చేయని వారికంటె చేసేవారే యెక్కువగా ఉన్నారు.

ఆకలి లేకపోవటం, జీర్ణకోశములో నుంచి శ్లేష్మము రావటం, అగ్నిమాంద్యము, తలతిరుగుట, తలనొప్పి, దౌర్బల్యము దేహావయవములు కృశించుట, గొంతులోనుండియు. స్వర పేటికలో నుండియు, శ్లేష్మము ఊరటం మొదలైన అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులు పొగాకు వాడుకవలన వస్తున్నవి. మానవజాతే ఈ పాడు పొగాకు వలన క్రమక్రమముగా దిగనాసిల్లిపోవుచున్నది. చిన్నపిల్లలు పొగాకును వాడుక చేయుటవలన వారి దేహము సరిగా వికసింపదు. ఈ సంగతి తల్లితండ్రులకు తెలుసు, ఉపాధ్యాయులకు తెలుసు, తాను, స్వయముగా పొగాకు వాడుకచేస్తే తండ్రిగాని,గురువుగాని బిడ్డలను పొగాకు వాడుకనుండి యెట్లు తప్పింపగలరు? కనుకనే బిడ్డల అభివృద్ధి కొరకయినా తల్లి దండ్రులు, గురువులు, పొగాకు వాడుకను మానివేయటం చాలా అవుసరము. అదేమి మాహాత్మ్యమో గాని ఒకతూరి పొగాకునకు దాసుడయినవాడు జన్మలో దానిని వదలిపెట్టలేక పోవుచున్నాడు.

పొగాకును నేర్చుకొనటం ఎంత కష్టము?

మొట్టమొదటగా చుట్ట త్రాగటం నేర్చుకున్నవానికి వికారము, వాంతి, కళ్లు తిరగటం, కంటియెదుట మచ్చలు కనబడటం వచ్చును. ఇన్ని కష్టములు బడి చుట్టను నేర్చుకుంటున్నాడు. నేర్చుకొని తన ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టు కుంటు న్నాడు. పైగా తాను వదలిన పొగవలన యితరులు పీల్చవలసిన గాలిని కూడా చెడగొట్టుచున్నాడు. ఇట్టి దురభ్యాసాన్ని ఒక్కసారి నేర్చుకొని మళ్లీ వదలలేపోవుచున్నాడు.

ఒక్కసారి నల్లమందు నేర్చుకుంటే యిక జన్మలో దానిని వదలి పెట్టలేక పోవుచున్నాడు. నానావిధములయిన దురలవాటులచేత నాడీమండలము దుర్బలమయి పోతే ఆ నాడులలోని ఉద్రేకాన్ని తగ్గించుకునేందుకు నల్లమందును అలవాటు చేసుకుంటున్నాడు. తత్కాలములో యేదో శాంతి లభించినట్లు కనబడుతుంది. అందువలన రోజు యింత నల్లమందు వేసుకుంటాడు. ఏపూట నల్లమందు దొరకకపోతే ఆ పూట చికాకు పుట్టుతుంది. ఈ తాత్కాలిక మగు ఉపశాంతికి ఆశపడి నల్లమందుకు అభ్యాసపడతాడు. దానితో క్రమక్రమంగా దేహావయవాలన్నియు శిథిలములై పోతవి. తర్వాత అకాల మరణము వస్తుంది. లేదా ఉన్మాదము, ముదిపిచ్చి, పక్షవాతము మొదలైన వ్యాధులు వస్తవి. పొగాకువలన యిట్టి అకాలమృత్యువు మొదలైన దుర్భరస్థితులు రావు. అయితే దేహముతోను మనస్సుతోను పనిచేయవలెననే కోరిక తగ్గిపోతుంది. సామర్థ్యము సన్నగిల్లుతుంది. తమకు చుట్ట త్రాగినపుడే బాగా ఆలోచించే సామర్థ్య ముంటుంది. సిగిరెట్ త్రాగినపుడే కవిత్వము చెప్పగలుగుతాము అని కొందరంటారు. దేహములోఉండే మూలబలము ఉద్రేకపదార్థాల వాడుకవలన తత్కాలములో వాడిన పొగాకు మొదలగు వాని వలనను బైటికివస్తుంది. క్రమక్రమంగా దేహముయొక్క మూల శక్తులు దిగనాసిల్లి పోతవి. చుట్ట త్రాగినపుడుగాని,

పొగాకు నమిలినప్పుడుగాని, నోటిలోనుంచి యెంతో లాలాజలము ఊరుతుంది. అందువలననే చుట్ట త్రాగేవారికి పిండి పదార్థాలను జీర్ణము చేసుకునే సామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది. అందువలన లాలాజలమును శ్రద్ధగా కాపాడుకోవాలి. చుట్ట త్రాగేవారికి యీ అమృత తుల్యమయిన లాలాజలాన్ని యెట్లా కాపాడుకుంటారు? కొంతమంది పొగను లోపలికి పీల్చి మింగుతారు. అప్పుడు జీర్ణకోశములోని ఆమ్లపుపొర దెబ్బతింటుంది. పొగాకులోని నికోటిన్ కూడా కొంత దేహములో చేరిపోతుంది. పొగాకు ఆహార పదార్థంకాదని అందరకీ తెలుసును. అది విషమని కూడా అందరికీ తెలియును. బుద్ధిమంతులైనవారు యెవరుకూడా పొగాకును యేరూపములోనూ వాడకూడదు. పొగాకును వాడినపుడు అది దేహమంతయు వ్యాపిస్తుంది. ప్రతి నరము దెబ్బతింటుంది. జననేంద్రియాలు ముఖ్యముగా దెబ్బతింటవి. పొగాకును నమలితే సూటిగా విషము జీర్ణకోశములోనికే పోతుంది. అన్నము యే విధంగా రసరక్తాది ధాతువులుగా మారి దేహానికి మేలు చేస్తుందో ఆ విధంగానే పొగాకు ఆహారముతోనే దేహమంతా వ్యాపించి దేహానికి అపాయము చేస్తుంది. పొడుము పీల్చేవారి ముక్కులలో ఉండే ఆమత్వచము చెడిపోయి క్రమంగా కన్నులు మెదడు పాడయి పోతవి. అయితే పొడుము పీల్చేవారు పొగాకును నమలేవారు తమ ఆరోగ్యాన్నే పాడుచేసుకుంటారు. పొగపీల్చేవారు తమ ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకోనటమే కాక యెదుటివారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా చెడగొట్టుతారు. స్త్రీలు పురుషులు యే దేశాల్లో పొగాకును తప్పకుండా వాడుచున్నారో అట్టి దంపతులకు సంతానం తగ్గిపోతుంది. పొగాకు ఫ్యాక్టరీలల్లో పనిచేసే ఆడవాళ్లకు సంతానం తగ్గిపోవుచున్నదని ఒక శాస్త్రవేత్త చెప్పుచున్నాడు. పురుషుడు త్రాగిన చుట్టకంటె స్త్రీ త్రాగిన చుట్టవలన సంతానం బాగా తగ్గిపోతుంది. మా జిల్లాలో చేబ్రోలు పొగాకునకు చాలా ఖ్యాతి ఉన్నది. బంధువు ఇంటికివస్తే పొగాకు యివ్వకపోతే అప్రతిష్ఠ కాదా అనే కుటుంబాలు కూడా కొన్ని ఉంటవి. గవర్నమెంటు కొన్నిపన్నులు వేసి పొగాకు వాడుకను తగ్గించ వలెనని చూస్తున్నారు. దానివలన రివిన్యూ పెరిగితే పెరగవచ్చును గాని, పొగాకు వాడుక మాత్రము తగ్గదు. ప్రభుత్వము నడిపే వారిలోకూడా కొంతమంది పొగాకును వాడుక చేసేవారే ఉండుటవలన పొగాకును యింతకంటె బాగుగా తగ్గించే ప్రయత్నం చేయలేకుండా ఉన్నారు. ఓటర్లుకూడా పొగాకును వాడుక చేసేవారే ఉండుటవలన పొగాకు వాడుకను మానిపిస్తే వారు తమకు ఓట్లు ఇవ్వరేమోనని భయము కూడా ఉంటే ఉండవచ్చును. దేశము మొత్తము మీద యెన్ని కోట్ల రూపాయలు యీ పొగాకు వాడుక వలన ఖర్చు అవుచున్నది? యీ డబ్బు ప్రజాభ్యుదయకరములైన పనులయందు ఖర్చు పెట్టిన దేశమునకు హితమవును కదా?

-)—(-

తేనెచినుకు

మానవునకు సమగ్ర సాహారము లభించనిచో అజీర్ణము మలబద్ధకము మొదలగువ్యాధులు సంభవించి శరీరమునందు ఆమ్లములు విస్తారముగా ఉంటున్నవి. ఆమ్లములకు విరుగుడు క్షారసంపద. కనుక క్షారసంపదగల ఫలముల తినుచో ఆరోగ్యము కలుగును.

భావ చికిత్స

(88 వ పేజీ తరువాయి)

ఆధ్యాత్మిక శక్తులను పెంచకుండా భౌతిక విజ్ఞానాన్ని మాత్రమే వృద్ధిచేసినందువల్ల వచ్చే ఆపదను మనము రుచి చూచినాము గనుక ఇక ముందు ప్రపంచములో శాంతి సౌఖ్యాలను వృద్ధి చేసేటందుకు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని పెంచ [illegible] మును. [illegible] దానితో ప్రజలలో [illegible] రోగాలు [illegible]. దాని తోనే ప్రజలలో [illegible] వ్యాధులుకూడా ఉపశమిస్తవి. [illegible] విజ్ఞానాన్ని పెంచలేదే శాస్త్రమే మనకు [illegible]. అదే ప్రకృతి వైద్యము. అదే దివ్యజ్ఞానముకూడాను.

సం॥ చందా 4-0-0 రిజి. నెం. M 4005

ప్రకృతివైద్యము ప్రజలవైద్యము

సులభమైనవైద్యము

ప్రకృతి గ్రంథములను చదువుడు

ప్రతి వ్యక్తియు వచ్చిన రోగములను నివారింపజేసికొనుటయే కాదు; రోగనిరోధకోపాయముల తెలిసికొని సర్వదా ఆరోగ్యముగ నుండవలయును. ఇంతియే కాదు. తదితరులెల్లరకుకూడ ఈ యుపాయముల బోధించి ఎల్లరను ఆరోగ్య మార్గమున నడపుట ప్రతి వ్యక్తియొక్క ధర్మమై యున్నది. ఇందులకు ప్రకృతి గ్రంథములు తోడ్పడగలవు. లెండు; నడుములు బిగింపుడు.



ఆరోగ్యతత్వము	4-0-0	చర్మవ్యాధులు	0-6-0
ప్రణయలీల	4-0-0	సన్నిపాత జ్వరము	0-6-0
సుఖసంసారము	4-8-0	అంటువ్యాధులు	0-6-0
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4-0-0	వ్రణము	0-4-0

ప్రాప్తిస్థానము:—

ప్రకృతి కార్యాలయా ట్రస్టు బెజవాడ

Printed By Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr. P. Venkatramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.


మార్చి 1949   వెల 6 అణాలు
సంపాదకులు:
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య
యస్. డి., డి. యమ్.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0
సౌధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వ్యాచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సారాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
ప్రకృతివైద్యం	0 4 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
బాలనీతి	0 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భా॥లు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ప్రాణాయామము	1 4 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

నీతిధర్మము	0 4
హారవాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వ్యాచారజీవనము	0 6 0
ముక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక | సం:వత్సరచం:దా 4-8-0

సంపుటి 31 | మార్చి 1949 | సంచిక 3

మన దేశమునకు తటస్థించిన ఆహారలేమి

(తన్నివారణకు ప్రభుత్వమును ప్రజలును చేయవలసిన కృషి)

పూర్వకాలమునుండియు మన దేశము వ్యవసాయ దేశమై విశేషజనసంఖ్య గలిగి సకలైశ్వర్యములకును నిలయమని పేరు పొందుటచే ఇతర దేశవాసులు దండెత్తి దేశసంపదనంతను దోచుకొని చివరకు గడుపేద దేశముగ జేసిరి. ఇంతవఱకును మన దేశము నేలిన బ్రిటిషు ప్రభుత్వము సర్వసంపదలను హరించి, ప్రజలలో ఐకమత్యమును చంపి ద్వేషముల నభివృద్ధిపరచి, నీతి బాహ్యులుగను, స్వలాభాభిలాషులుగను జేసి దేశమందలి పరిశ్రముల నాశనము జేసి జీవించుటకు సాధనములు లేక అవినీతిపరులై తమ లాభముల జూచుకొను భాగ్యవంతులను, తన కష్టమును కల్లంగడికిచ్చి అధిక కూలికొఱకును తనతో, పూట భత్యములేక మాడకుండ నుండుటేల యని వారిని పీడించ నెంచు పేదలనుగ జేసి రాజ్యమును వదలి పెత్తనము మన కిచ్చితి మని చెప్పుచున్నారు. ఇట్టి స్థితినుండి బాగుపడుట యెట్లు? ప్రభుత్వముయొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము ప్రజలను ఆకలిబాధనుండి తప్పించుట గదా! ఇందుకొఱకేర్పరచిన కంట్రోళ్లవల్ల దొంగబజారు, లంచగొండితనము అభివృద్ధి యగుటయు, పేదలు నిస్పృహ చెందుచున్నారు. మధ్యతరగతి అభిమానముచే మాడుచున్నారు గదా! ప్రభుత్వము దీర్ఘప్రణాళికలను, పెద్ద పెద్ద ప్రాజెక్టులుతలపెట్టుట కాలెడు ఇల్లు నూయ్యి త్రవ్వుటకు ప్రారంభించుటగదా! అధికాహారోత్పత్తి చేయుమని ప్రజలను కోరుటకంటె వారికి తగు సాహాయ్యము నిచ్చి కావలసినప్పుడు లంచమక్కరలేకుండ నీటి వసతిని, ఎరువులను, మంచి విత్తనములను దొరకు పర్పాటు చేయుటయు ప్రస్తుతము వెంటనే ఫలితములిచ్చునైనను ఇరిగేషను ప్రాజెక్టులను తత్క్షణమే అమలుపరచి ఆహారముకొఱకైన ధాన్యాదులు, కూరగాయలు, ఫలవృక్ష తోటలు, వృద్ధి యగునట్లు చూచుట ప్రభుత్వ ధర్మము. ఇంతేగాక ఒక్క ధాన్యము, గోధుములు గాక ఇతరమైన యే యాహారములవలన ప్రజలు ఆరోగ్యము చెడకుండ పాటుపడుటకు శక్తిగలిగి యుందురో పరిశోధించి తగు సలహాలను ప్రచారముచేసి ప్రజలను అన్నముగాక ఇతర ఆహారములచే తృప్తిపడి, అన్నపు పరిమాణమును తగ్గించునట్లు చేయుటచే ప్రస్తుత దుస్థితి తప్పును. పిమ్మట దీర్ఘకాలమునకగు ప్రాజెక్టులను, ఇంటివసతులను; సంఘసంస్కరణలను

చేపట్టుట న్యాయము. ఆహారమార్పు విషయమున ప్రకృతి ననుసరించు మార్పులు కొన్ని పేర్కొందును. వీనిని పరీక్షించి లాభదాయకములైనచో ప్రభుత్వమును ప్రజలును చేపట్టగలరని నమ్మెదను. చిరకాలమునుండి ప్రకృతి సిద్ధములై భగవానునిచే మనుజునకు స్వతస్సిద్ధముగ నిర్దేశింపబడిన ఆహారమును వాడి అనుభవము గలిగియుండుటచే పాఠక మహాశయుల పరిశీలనకుగాను వ్రాయ సాహసించితి.

మన దేశమునందు జనసంఖ్య చిరకాలము నుండియు అధికముగానే యున్నది. కరువులు కాటకములు అధికమే అయినను తిండి లేక చచ్చినవాళ్లును ఇప్పటివలె ఘోషించువారును తక్కువ. కారణమేమన దేశమందలి జనులు సంపదనుబట్టి తగురీతి నాహార సేవ చేయుట కలవాటు పడుటయు భాగ్యవంతులచే వదలబడి పనికిమాలిన ట్లూహించబడు గంజి, కడుగు పేదలకు పుష్టికరమైన యాహారముగను, వ్యంజనముగను ఉపయోగింపబడెడివి. ఇవిగాక, సంపన్నుల కక్కరకురాని చింతగింజలు, మామిడి టెంకలోని జీడి, కలవకాయ, తామర కాయ, చోళ్లు, జొన్నలు మొదలగు కొన్ని ధాన్యములు, కొన్ని దుంపలు, కొన్ని ఆకులు పేదలకు పుష్టినిచ్చు ఆహారముగ నుండెను. అందుచే నెట్లో కాలము గడచిపోయినది. ఇప్పుడు పాశ్చాత్య నాగరికతామాహాత్మ్యముచే గంజి, అంబలికి బదులు కాఫీ, టీలు ప్రాతఃకాల పానీయము లగుటచేతను పేదవాడు భాగ్యవంతునితో సరిగ తినవలెనను అభిలాష గలుగుటచేతను తెల్లగనుండు మరబియ్యమును, పిండియును ఆహారములగుటచే శరీరపోషకమగు తౌడు విసర్జించబడుటచేతను పూర్వముకంటె కొన్నిరెట్లు ఎక్కువ ఆహారము కావలసి యుంటున్నది. పూర్వకాలమునుండియు మన మత సంస్కర్తలు, మహాఋషులు మనకు ప్రసాదించిన తృప్తిని పాశ్చాత్య సహవాసముచే గోల్పోయి ఆశ మెండై ధనికునితో పాటు పాయసము కావలెనని కోరుట వెర్రితనము. ఏది తిన్నను శరీరమున జీర్ణించి రసధాతువులుగమారి శరీరమును పోషించుటే ప్రధానముగాని నాలుక దాటగానే రుచితో పనిలేదని యెంచవలయును. రుచి కల్పనకొరకు ఉపయోగించు ఉప్పు కారములు, తాలింపులతో మరింత అన్నము కావలసివచ్చును. కూరగాయలు అన్నములో కల్పుకొనుట తప్ప ప్రత్యేకముగా తినుట కుపయోగించవు. అట్లుగాక ప్రతికూరను తగినంత తక్కువనీటితో ఇగురబెట్టి తినిన ఎంత కూరనైనను తినవచ్చును. ప్రతి మనుష్యునకు కడుపు నిండుటకు కొంత ప్రత్యేక పరిమాణము గల పదార్థము గావలెను గదా! ఈ పదార్థము అన్నమైనను, కూరయైనను, పళ్లైనను ప్రత్యేకముగా నొకటిగాని అన్నియు కలిపిగాని ఆ పరిమాణమునకు సరిపెట్టుకొన్న యెడల తృప్తి గల్గును గాన ప్రత్యేకముగ అన్నమునే తినవలయుననెడి భ్రమనువిడచి శరీరపోషణకుపయోగించు ఏ పదార్థములైనను అన్నముతో బాటు పుష్టినివ్వగలవని సామాన్య ప్రజలు తెలుసుకొనునట్లు బోధ చేయవలయును. సాధారణముగా నేమితిన్నను అన్నముకావను ఉద్దేశము ప్రజలలో వ్యాపించియున్నది. అందువల్లనే ప్రయాణములో ఉదయము మొదలు సాయంత్రమువఱకు రెండు మూడు రూపాయిలు ఖర్చుపెట్టి చిరుతిళ్లు తిన్నవాడుగూడ తానుపవాసము చేసితిననియు,

భోజనము చేసినగాని ఆకలి చల్లారదనియు చెప్పును. ఇది కేవలం పొరబాటు. జీర్ణకోశము లోనికి పోయిన ప్రతి పదార్థమును జీర్ణకోశము నం దూరు రసములచే మిశ్రితమై కలచబడి శరీరపోషణరసముగా మారును. ఆ రసము అన్నమునుండి వచ్చినను. పాలనుండిగాని, పళ్ళ నుండిగాని, ఆకుకూరలనుండిగాని, దుంపలనుండి గాని మాంసమునుండి వచ్చినగాని ఒకటే. అది శరీరపోషణ కుపయోగించును. ఇం తేగాక మన మేపదార్థము తినినను శరీరమం దూరు రస సంయోగముచే పోషకపదార్థముగా మారి ఆయా అకృత్ మొదలగు అవయవములనుండి పోవునపుడు వానికి కావలసిన పదార్థముల నవి పిండుకొనును. ప్రతి పదార్థమునుండియు తమకు గావలసినదానికి మార్చుకొను శక్తి ఆయా అవయవములకే గలదు గాన మనము మాంస కృత్తు ఇంత కావలయుననియు, లవణ మింత, లోహపదార్థ మింత, పిండిపదార్థ మింత, కొవ్వు పదార్థ మింత కావలయునని తూచి తినన క్కఱ లేదు. వేపచెట్టునకు పాలు, పంచదార పోసి పెంచినను దానిలో నూరు రసము చేదేయగు టకు కారణ మూహించుడు. తియ్యని పదార్థ మిచ్చినను దానిని చేదుగాచేయు శక్తి యెక్క డిది? ప్రకృతిననుసరించుశక్తి ఆచెట్టునకే గలదు. అట్లే చెఱకునకు తియ్యని రసము సంపాదించు గుణమును. కాన ప్రతి మనుష్యుడును మనకు కొదవగా పండుచున్న ధాన్యముకొఱకు బెంగపెట్టుకొని కృశించక తన దొడ్డిలోనో మరియొక చోటనో కూరపాదులు, దుంపలు, ఫలవృక్షములు పెంచుకొని కొద్దిగా వారకు అన్నమునకు తోడు వీనిని జతపరచి ఆకలి తీర్చుకొనుటకలవాటుపడినచో దొంగమార్కెట్టు నందు కొనుట తప్పును. పళ్లన విశేషము కష్టముతో గలవే అక్కఱలేదు. బొప్పాయి పండు తేసికొనుము. ఈ చెట్టు 6 నెలలకు కాయును. పుచ్చ, దోస, గుమ్మడి, అనప, బీర, బెండ మొదలగునవన్నియు సులభసాధ్యములే. గుమ్మడికాయ జబ్బు చేయునని చెప్పుమాట సత్యముగాదు. అన్నము కడుపునిండ తిని పిమ్మట ఎక్కువగా తినినప్పుడును, ఉప్పు, కారము, తాలింపు మొదలగు వానితో చేర్చినపుడే జబ్బుచేయును గాని, కడుపునిండుటకు, ఉడుక బెట్టికగాని, నీళ్లతో మాత్రి ముడక బెట్టిగాని తినిన యెడల చక్కగా అరుగగలదు. ఆకుకూరలలో బచ్చలి, తోట కూర, చక్రవర్తి, పొన్నగంటి మొదలగున వనేకములు గలవు. నేరేడు, మారేడు, రేగి, మొదలగు సులభసాధ్యములైన పళ్లు గలవు. జామి, అరటి, సపోటా, సీతాఫలం మొదలగున వెన్నో గలవు. తిండి లేదని బెంగ పెట్టుకోవలసిన అవసరమేమియు లేదు. కాన పేదలు ఉదయమున కాఫీకొఱకు పరితపించక గంజితో కూడిన అన్నము తినవచ్చును. తక్కిన రెండుపూటలును కొద్ది బియ్యపు టన్నముతో నేను పైన నుదహ రించిన కాయగూరలను వేసినైనను కావలసి నంత తీసికొని తృప్తి పొందవచ్చును. ఇట్లు తినుటవలన అధికాహారముకొఱ కితరదేశముల ప్రార్థింప నక్కఱలేదు. స్టర్లింగునిలువలుతోగాని డాలర్లతోగాని పని లేదు. డబ్బును వృథాగా దొంగమార్కెట్టునందు ఖర్చుపెట్ట నక్కఱలేదు గదా! ఇది యొక యూహగాని నిజముగా నిట్టి తిండి సరిపోవునాయని అనుకొనువారు వారం రోజులు పరీక్షించిచూచి తరువాత నెట్లుండునో పరీక్షించి చూచెదరుగాక. ప్రభుత్వమువారు ఈప్రకారం చేసి చూపగల ప్రకృత్యాహా

రులచే ఇతరులకు చేసి చూపునట్లేర్పాటు చేయుటచేతను, విశేషముగా ప్రజలలో ప్రచారము చేయుటచేతను, సామాన్యప్రజలకు నమ్మకము గలిగించినయెడల తప్పక యీపద్ధతి అలవాటై ప్రజలు సుఖించెదరు. ప్రభుత్వమునకు చాల వ్యయము తగ్గును. దుంపల పిండి తినమని చెప్పుటకంటె ప్రకృతి సిద్ధముగా మనుష్యునకు సహజాహారమైన ఫలములను తినునట్లు చేయుటే ఆరోగ్యదాయకము.ఇట్టి యాహారమువలన పుష్టి తృప్తి యుండుటే గాక ఆరోగ్యము గూడ బాగుపడును.

ఇక బట్టలవిషయములో మనది ఉష్ణదేశ మగుటచే మానస రక్షణార్థము కొల్లాయి గట్టినను మనకు హానిలేదు అగౌరవములేదు. దీనిని మహాత్ముడే కనబరచియుండెనుగదా! స్వంతముగానూలు తీసి నేయించుకొన్న కొల్లాయిగుడ్డలతో తృప్తి పడేయెడల దేశములో గుడ్డకొఱకు పరితపించుట అణగునుగదా! మన పూర్వులుఇట్టి వైఖరివలననే కరువులను కాటకములను గడచి బ్రతుకగలిగిరి.. వారి సంతతివారమైన మనము స్వల్పములకు బెంగగొనక ద్వంద్వాతీతులమై మెలగి మనకు లభించు స్వల్పముతో తృప్తిబొంది క్రమముగ అధికాహారోత్పత్తికి తోడ్పడిన మన నాయకులకు సహాయపడువారమై వారిని సుఖముగా నిర్మాణ కార్యక్రమమునకు పునాది వేయనిచ్చినవార మగుదుము. ఇట్లే ఇళ్లు మొదలైన సమస్తమును పరిష్కారమగును. నూతనముగా లభించిన స్వాతంత్ర్యమును నిలుపుకొని ముందుండు భావిసుఖమును పొందగలము. ఇట్లు చేయ ప్రజలకు జ్ఞానమును పాలకులకు ధైర్యమును ప్రసాదించుగాక

పయోముఖవిషకుంభము

జంధ్యాల వెంకటేశ్వర్లు

౧

ఓకాఫీ పానీయమ!
నీకు, ప్రజారోగ్య నాశనికి, స్వీకృతమా?
యాకార విష సమాన క
హా! కల్యాణంబె సతతమర్పితలమునకా.

౨

నేనొకప్పుడు దాసుడనీకు నంతె
కాదు దాసాగ్రగణ్యుడ, కాలమహిమ!
నేడు మన యిర్వురకు మధ్య నిక్కువముగ
పచ్చగడ్డిని వైచిన భగ్గుమనును!

3

పెద్దపులి నోటినుండి తప్పించుకొన్న
భాగ్యశాలి విధంబున బయట బడితి
నీశ్వరాను గ్రహంబున నెట్టు లెటులో
రక్కసీ! నీకరంబున జిక్కువడియు.

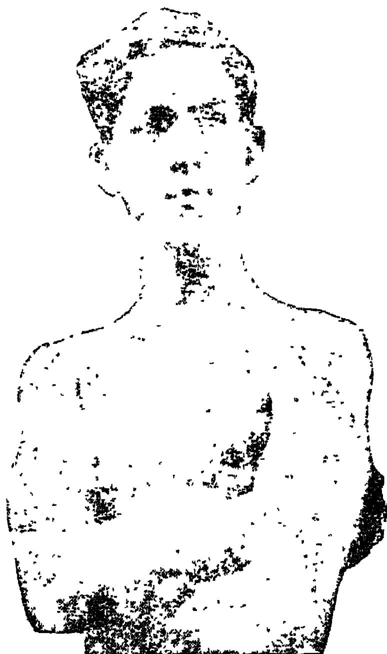
౪

మఱియొక వత్సరంబయిన
మంచము బట్టెడి వాడనే కనుల్
దెరువగజేసి రాత్రులు, హృ
దిగా గడు నాతురమొంది వార్కెస
త్వరముగ గాఫినిగా విడచి
వైపు మటుల్ విడనాడవేని దు
ర్భర విష తీవ్రతగా జెడుట
వాస్తవ మంచును బల్కినంతటగా

(తరువాయి 94 వ పేజీలో)

ఆమ్లములు- క్షారములు- దేహము

రచన:- డా. అయ్యంకి శ్రీరంగ యల్. ఐ. యమ్., యస్. ఏ.



అయ్యంకి శ్రీరంగ

మన దేహ ధాతువులలోను, వివిధావయవములందును, ప్రతి జీవకణము నందును గూడా ఆమ్లములు, క్షారములు మిళితములై యున్నవి. సహజముగ పుట్టుకతోనే మన యందవి స్థిరీకృతమై యున్నవి. అనగా ఆరోగ్యము నందు గూడా ధాతువులయందు ఆమ్ల క్షార ప్రతి క్రియలు గలుగుచుండును. (ఆల్కలైన్ అండ్ ఆసిడ్ రియాక్షన్)

ఈ పై రెండును అనగా ఆమ్లములు క్షారములు వానివాని సహజ పరిమాణముల ననుసరించి దేహమునందు మిళితములై యున్నవి. అట్లుకాక వానివాని సహజపరిమాణములయందు ఏమాత్రము ఒడుదుడుకులు సంభవించి నప్పటికిని దేహము క్రమముగా అనారోగ్యము జెంద నారంభించును. కావున మనయొక్క ఆరోగ్య భాగ్యము చక్కగా కాపాడబడి, ధాతువులు సంపూర్ణముగా పోషింపబడి, వివిధావయవములు వానివాని నిర్దేశిత కార్యములందు సమర్థములు గావలెనన్న యెడల పైని పేర్కొన్న ఆమ్లములను, క్షారములను దేహమునందు వానివాని సహజ పరిమాణములందు వ్యవహరించునట్లును, న్యూనాధిక్యతలు గలుగకుండ నట్లును కాపాడుచుండవలెను.

దేహము నందలి ఆమ్లములు, క్షారములు పరిమాణములలో ధాతువులందు సహజముగా మిళితములై యున్నవి. ఆమ్లములు నూటికి 20 భాగములును, క్షారములు నూటికి 80 భాగములును గలవు. వీనియందు మార్పులు లేక స్థిరముగా నిలువ బడినంతవరకును ఆరోగ్యము నందుగూడ మార్పులు లేక స్థిరముగ నుండ గలదు. ఆరోగ్యమునకు పరిమాణములుగా ఆమ్లముల పరిమితి 20 భాగములుగను క్షారముల పరిమితి 80 భాగములుగను నిర్దేశింప బడినవి. అనగా ధాతువులందు ఆమ్ల క్షారముల సహజ పరిమితులే పైని పేర్కొనబడినవి.

అయితే ఒక్క విషయమును దృష్టి యందు ఉంచుకొనవలసి యున్నది. భగవానుడు దేహమునకు రోగ నివారకములగు కొన్ని సహజ శక్తులను ప్రసాదించినాడు. వాని సహాయము వలన ఎల్ల కాలము లందును ఆమ్లములను, క్షారములను దేహము వానివాని సహజ పరిమాణములందే నిలబెట్టుటకు సరిదిద్ద ప్రయత్నించును. కాని దేనికైనను ఒక పరిమితి కలదు. హద్దు మీరరాదు. అట్లు హద్దుమీరి

ధాతువులందు ఆమ్లములు అత్యధికముగ వృద్ధి పొందినఎడల భగవానుడు ప్రసాదించిన సహజ శక్తులకు అలవి కాకపోవును. అట్టి శక్తులను మించినప్పుడు ఆమ్లములు క్షారములు వాని వాని సహజ పరిమాణములనుండి తారుమారగును. అనగా ఆమ్లముల పరిమితి 20 భాగముల నుండి పెరిగిపోవును. క్షారములు దానికి ఫలితముగ అంతే పరిమితిలో తరిగి పోవును.

ఆమ్లములు నూటికి 20 భాగములున్నప్పుడు మన మెంత మాత్రమును ఆతురత పడ నవుసరము లేదు. అది సహజ పరిమాణమునందే యున్నది. అయితే ఏకారణముచేత నైనను క్షారసంపద తరిగిపోయి ఆమ్లముల పరిమితి వృద్ధి పొందిన ఎడలను అధికమైన పక్షముననుమన మాత్రుతపడవలసిన అవుసరము గలుగును.

అయితే ఒక్క సంగతి. దేహపోషణమునకును ధాతుపోషణము నకును, జీవము నిలుచుట కొరకును క్షారము లెంత ముఖ్యమో, ఎట్టి స్థానమును నాక్రమించినవో ఆమ్లములు గూడ అంతే ముఖ్యములుగు, అదే స్థానమును ఆశ్రయించి యున్నవి. అందు రెండింటిలోను ఒకటియు దీసిపోదు. అయినను క్షారములు ఆమ్లములకంటె ధాతువుల యందు బాగుగా నభివృద్ధి చెందుచుండిన గూడ దేహవ్యాపారము వంటు వడును. ఇంకను క్షార సంపదయే సమృద్ధిగా నభివృద్ధి పొంది ఆమ్లములే లేకుండిన దేహము నిలువ జాలదు. కావున ఆమ్లములను క్షారములను గూడా వానివాని సహజ పరిమితులలో రస రక్తాది ధాతువులయందు సంచరించిన ఎడలనే మనము సంపూర్ణారోగ్య సంపన్నులుగా వ్యవహరింప గలుగు చున్నాము.

మనమిక ఆమ్ల క్షార సంపదలను అభివృద్ధి పరచునట్టి ఆహారములను, వానిని వ్యక్త పరచునట్టి విహారములను గూర్చి పరిశీలించుదము. ఏ ఆహారము ఎట్టిఫలితముల నొసంగునో తెలిసికొని మనము భుజించు నొక్కపరి యాహారమును వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధి చేయు ఆహారము మొత్తమును 5 భాగములుచేసి వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధిచేయు ఆహారములను ఒక భాగమును, క్షారసంపద నభివృద్ధిపరచు నాహారములను నాలుగు భాగముల వరకును ఉండు నట్లుగా అమర్చికొని భుజించు చుండిన ఎడల ధాతువులను చక్కగా పోషించుకొనుచు ఆరోగ్య రక్షణములను దానితో బలరక్షణమును చేసికొనుచు దీర్ఘకాలము వ్యాధి రహితులమై జీవించ గల్గుదుము. మరియు ఆమ్లములు నూటికి 20 భాగములును క్షారములు 80 భాగములును ధాతువులందు స్థిరముగా నిలచి యుండుటకు సహాయభూతమై వ్యాధులనుండి రక్షణ మొసంగుటయేగాక తరుణ కాలిక వ్యాధులనుసైతముఅత్యంతసులభముగా నివారణ చేయుటకు తోడ్పడును. ధాతువులయందు కోల్పోయిన సామరస్యము తిరిగి నెలకొల్పబడును. బలారోగ్యములు చేరుకొనును.

మనము భుజించు వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధిచేయు నాహారము లేవియనగా అన్ని రకములగు మాంసాహారములు, పిండి పదార్థము గలిగిన ధాన్యములు, గోధుమలు, వరి బియ్యము, ముఖ్యముగా మర బియ్యం (నాగరికులకొరకు ప్రత్యేకింప బడిన బియ్యం) మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, బజారులలో అమ్మబడు నాను రొట్టె (తెల్లదిమైనను గోధుమదిమైనను సరియే) జీడిపప్పు, అక్రోటు మొదలైనవి; పొట్టు తీసిన ధాన్యములు, క్రొవ్వు

పదార్థములు, వనస్పతి, డాల్డా, నెయ్యి, వేప శనగ నూనె, మంచి నూనె. మొదలగునవి: ఇంకను హల్వాలు, కోవా, జిలేబీ మొదలగు తీపి పదార్థములు; బజారులో అమ్మబడు పిప్పరమెంట్లు, నిమ్మతొనలు. చాకలేట్లు బిస్కట్లు మొదలైనవియు; చిక్కుడు, మంచి కూరలు, చేపలు, గుడ్లు, పప్పు పదార్థములు తెల్ల చక్కెర, కారము, మసాలా ద్రవ్యములు, మరగ కాచిన పాలు, జున్ను. ఎండబెట్టినట్టియు కాల్చినట్టియు వేపినట్టియు పదార్థములును, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమ్మొను, మొదలైన రంగువేసి నట్టియు, సువాసనలను వెదజల్లు నట్టియు, పానీయములు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, విస్కీ, మొదలగు నుద్రేకమును కలిగించు ద్రవ్యములు, నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, నాభి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొడుము మొదలగు ఉద్రేకమును, మత్తును గలిగించు నట్టియు, ద్రవ్యములను సేవించిన ఎడల దేహమునందు ఆమ్లసంపద అపారముగ వర్థిల్లును.

పైని వివరించిన ఆహార పదార్థములేగాక మన దినచర్యయందు మన నడవడి వలన కూడ దేహమునందు ఆమ్ల పదార్థములు వ్యక్త పరుప బడును. నాస్తికత్వము, దురహంకారము, కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గమును సంశయాత్మ గలిగి యుండుట, తనను తా నిందించుకొనుట, నిరుత్సాహము, ఉదాసీనత, ఎల్లప్పుడును చికాకుపడుట, సాంక్రామిక వ్యాధులు, అసమాన "శీలము", అపకార వాంఛ, దిగులు, భయము, దుఃఖము, విచారము, ఆశా భంగము జీవిత భవిష్యత్తునందు శూన్యత, దుఃఖము, అయిష్టులతో గూడుట, అపరిశుభ్రప్రదేశము లందుండుట. వృక్షములు లేనిచోట్లను, గాలి తగులని ఇండ్లలోను, జన సమ్మర్ద ప్రదేశములందును వసించుట. అపరిశుభ్ర వస్త్రములను ధరించుట, పరిశ్రమ చేయక సోమరిగా నుండుట, లేక పరిశ్రమనుండు అతి బడలిక విశ్రాంతి లేకపోవుట, పగటినిద్ర, రాత్రి జాగరణ, నిద్ర చాలకపోవుట, ఎక్కువగా నిద్రపోవుట, వేగధారణము అనగా మలమూత్రాది వేగములను సరిగా ప్రవర్తింప జేయకుండుట, ఆహారలేమి, మొదలైన విహారము లన్నియు కూడ ధాతువులందు ఆమ్లములను వ్యక్తీకరించును. క్షారసంపద అంతయును గూడ వినియోగపడి తరిగి పోవు చుండును.

ఇక క్షార సంపదను గలిగిన ఆహారద్రవ్యములను గూర్చి తెలుసుకొందము. జీర్ణాశయములోనికి పోయినతరువాత లోనున్న ఆమ్లములను చక్కగా సామరస్యమును పొందించుటకు ఈ క్రింద నుదహరించిన విహారము ఆహారము లన్నియు నుపయోగ పడును.

గంధకపుపొగ తగులనివి ఎండు ద్రాక్ష, కిస్మిస్, ఖర్జూరపుకాయలు, ఆల్ బఖరా, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, సీమబాదం, ఆపిల్సు, రేగు, బదరీ ఫలములు నారింజ, బత్తాయి, సాతుకూడి, నిమ్మ, పచ్చి ద్రాక్ష, కిసిమిస, టోమాటో (రామములగ), పుచ్చ, కర్బూజా, దోస, అనాస, మొదలగు ఫల సముదాయములును, వాని రసములును, చెరుకు తీయని బంగాళా దుంపలును, దొండ, బీర, పొట్ల, సొర, ములగ, ఎర్రముల్లంగి, బీటిరూట్, కేబేజీ, కాలీఫ్లవర్, తోటకూర, దాని కాడలు, చక్రవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, మొదలగు కాయకూరలు, ఆకు కూరలును, తేనె, గుమ్మపాలు, వెన్న (దీనిని ఛాలా

తక్కువగానే భుజింపవలెను.) తియ్యని మజ్జిగ మొదలగున వన్నియు క్షార సంపదను వృద్ధిచేయు సేంద్రియ లవణములను సమృద్ధిగా గలిగి యున్నవి.

ఇంకను మన విహారముల యందు గూడా క్షార సంపదను కాపాడు స్వభావము గలవి ఈ క్రింద నుదహరింప బడినవి. ఆస్తిక్యముతో ప్రవర్తించుట, అనగా నురహంకారమును వదలి భగవద్భక్తిని గలిగి వ్యవహరించుట, ఆత్మ విశ్వాసమును గలిగి యుండుట, తృప్తిగా ఎల్లప్పుడును ఉండుట, దయాదాక్షిణ్యములను గలిగి యుండుట, శాంతము గలిగి వర్తించుట, పరిశుభ్రముగా నుండుట, వృక్షము మొదలగు వానిమధ్య నివసించుట, ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసముగా నుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని నీటిని సేవించుట, తగినంత విశ్రాంతిని దీసికొనుట, తగినంత పరిశ్రమ చేయుట, వేకువనే లేచి కాలకృత్యములను దీర్చుకొనుట, ఆకలిలేని ఎడల భుజింపక ఉపవసింపుట, మలమూత్రాది వేగములను చక్కగా సకాలమునకు ప్రవర్తింప జేయుట, బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి వీర్యమును వృధా చేయకపోవుట, మొదలైన విహారముల వలన ధాతువుల యందలి క్షారసంపద తిరిగి పోకుండ చక్కగా కాపాడ బడుచుండును.

పైని చెప్పినట్లుగా ఆహార విహారాదులందు సరియగు మార్గమున నడచిన ఎడల ఆహార సారము దేహములోనికి చక్కగా పీల్చుకొన బడి ఆమ్ల, క్షార పదార్థములు ధాతువులలో చేరుకొనక వానివాని సహజ పరిమాణములలో అనగా క్రమముగ 20_80 భాగములకు మించకుండ స్థిరముగా నిలువబడి దేహ వ్యాపారాదులయందు ఒడుదుడుకులు లేకుండా మనము దీర్ఘకాలము వ్యాధి రహితులమై బలాయురారోగ్యములతో సదా వర్తింపగలము.

సామాన్యులలోను, కొంతమంది విద్యావంతులలోను గూడ పుల్లని పండ్లను గూర్చి ఒక సందేహము గలదు. వారి సందేహము ఒక్కటే. ధాతువులందు ఆమ్లములు మిక్కుటముగా ఉన్నప్పుడు ఆమ్ల గుణములు గలిగిన పండ్లను తీసుకొనవచ్చునా? క్షార సంపద నశించిపోదా అని. పుల్లని పండ్లవలన లోనున్న ఆమ్లములు సామరస్యము పొందింప బడుటయే గాక క్షారసంపద వృద్ధి పొందునని తెలిసి కొనవలెను. ఒక పైంటు నారింజ రసమున 12 గ్రేయినులు పొటాసియం గలదు ఇయ్యది క్షారము లన్నింటి లోనికిని గుణాధిక్యముగలది. నిమ్మ రసములో పైంటునకు 9 గ్రెయినులును. ద్రాక్ష పండ్లలో పైంటునకు 7 గ్రెయినులును, క్షార సంపద యున్నది. అందువలన పుల్లని పండ్లయందు కేవలము ఆమ్లములేగాక అందు సేంద్రియ లవణములగు క్షారములు గూడా మిళితము చెంది యున్నవి. పుల్లని పండ్లను దినినప్పుడవి జీర్ణమగుటలో ఆమ్లములు అంగారద్వి ఆమ్ల జనిదముగాను, జలముగాను విడిపోవును. అంగార ఆమ్ల ద్విజనిదములతోను మలము మూత్రములతోను బయలు వెడలిపోవును.

ఇట్లు పండ్లయందలి క్షారములను దేహము వినియోగించుకొని క్షారసంపదను అభివృద్ధి పరచుకొనును. అందువలన పుల్లని పండ్లన్నియు ఆరోగ్యమునే చేకూర్చును. క్షారసంపదను గలిగిన పదార్థములనే దీసికొనినఎడల పైన

(తరువాయి 91 వ పేజీలో)

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

మంచి నియమములు

1 యుక్త పరిమితులుగల వస్తువులను భుజించుట.
2 రక్తమున కవసరమగు పదార్థముల నమర్చుట.
3 మలమును వెలువరించు పదార్థముల దినుట.
4 ధాతువులకును, హృదయమునకును అవసరమగు క్షారములు గలవానిని దినుట.
5 రక్తమున కవసరమగు సోడియం క్లోరైడు గల పదార్థముల దినుట.
6 స్వేదాది మలముల వెలువరింపగల ఆహారముల దినుట.
7 దేహ రసములను, ధాతువులను క్షారవంతముగా నుంచుట.
8 తిను ఆహారములు దేహములో ప్రవేశించిన తరువాత గట్టిపడి కాయలు, కంతులుగా తయారు కాకుండునట్టివానిని ఏరుకొనుట.
9 మెదడునకు, నరములకు బలమునిచ్చు ఆహారముల దినుట.

ఇందుకు అనుకూలముగా

1 చక్కెరను మానివేయుము.
2 క్రొవ్వును తగ్గింపుము.
3 పిండి పదార్థములను మితపరచుము.
4 మాంసకృత్తును, తత్రాపి మాంసము, చేపలు మొదలగువానిని మానివేయుము.
5 మందులను తినవద్దు.
6 మితిమాలిన పని చేయవద్దు.
7 యంత్రములలో తయారైన బిస్కట్టు మొదలగు తయారు ఆహారముల తినవద్దు.
8 దేహములోపల ఆమ్లములు పెంచు ఆహారములు తినవద్దు.
9 ఉద్రేకము కలిగించునట్టి పానీయములు త్రాగకుము.
10 వేడిగా నుండువానిని, వేడి కలిగించువానిని తినవద్దు.
11 నమలినను స్వాధీనముగాని సార పదార్థముల తినవద్దు.
12 సులభముగా జీర్ణముగాని వానిని తినకుము.
13 మలమును బంధించువానిని తినకుము.
14 తేలికగను, తియ్యగను ఉండే మంచినీటినే త్రాగుము – ఉప్పునీరు త్రాగకుము.
15 మురికి నీరు త్రాగకుము.
16 మంచినీరైనను అమితముగా త్రాగకుము.

ఇట్లు చేసిన యెడల

1 ఆరోగ్యము మీ స్వాధీనములో ఉంటుంది.
2 అకాలములో వార్ధక్యము రాదు.
3 ఎంతో వయస్సువచ్చినా యౌవనము తొణికసలాడుతూ ఉంటుంది.
4 అకాలములో మరణము రాదు.
5 రోగులైనను ఆరోగ్యవంతు లగుదురు.
6 వృద్ధులకైనను యౌవన సుఖము వస్తుంది.
7 ఆయువు పెరుగుతుంది.
8 బలారోగ్యములు వృద్ధి అవుతవి.
9 చలాకీ, ధమాకీ పెరుగుతవి.
10 శక్తి యుక్తులు ఇనుమడిస్తవి.
11 ప్రతిభ గోచరిస్తుంది.
12 సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.

ఎన్నో రకాల ఆహారాలున్నై. ఎన్నో రకాల గుణాలు గూడా ఉన్నై. అనేక రకాల మనుష్యులున్నారు. వారికి రోగాలు రావటముగూడా

ఎన్నో కారణాలతో వస్తవి. ఇవన్నీ తెలిసి ప్రయోగిస్తే సామాన్యంగా రోగాలు రావు. వచ్చినా పోతాయి. ఎంతో బాగా పాడైతే యే చికిత్సా పనిచేయదు. అప్పుడుగూడా ఆహారచికిత్స పని చేస్తుంది. ఆహారచికిత్సగూడా పని చేయకపోతే ప్రపంచములో నే చికిత్సా బాగు చేయజాలదు.

ఆహార భేదాలు

మనము తినే ఆహారములుగాని, త్రాగు పానీయములుగాని 4 పనులు చేస్తవి.

1 శక్తిని కలిగించేవి. మెదడును, నాడీ మండలాన్ని పోషణచేసేవి.

కర్బను హైదర్రోజములు – తీపి పదార్థములు.

2 బలము నిచ్చేవి. కండరములను, సంధులను, ఎముకలను పెంచునట్టివి.

మాంసకృత్తులు.

3 వేడిని గలిగించేవి.

క్రొవ్వు పదార్థములు చమురు దినుసులు.

4 ఆహారమును వహించునవి - మలములను వెలువరించునవి. ఆహారమును పక్వము చేయునవి.

సేంద్రియ లోహములు, జలము, లవణములు.

ఆమ్లములు

1 హైడ్రోక్లోరి కామ్లము లేనియెడల

1 జీర్ణకోశములో జరిగే ఆహార పరిణామము జరగదు.

2 ప్రేగులలో 'మురుగుట' యెక్కువగును.

3 హైడ్రోక్లోరి కామ్లము బొత్తిగా తగ్గిపోతే జీర్ణకోశమునందలి కుటికలలో మార్పులు వస్తవి.

హైడ్రోక్లోరి కామ్లము తగ్గుటకు కారణములు

1 అమితమగు మానసిక పరిశ్రమ.

2 నాడుల యందలి వ్యాధులు.

3 హైడ్రోక్లోరికామ్లముతగ్గినందునవచ్చేరోగాలు

1 అజీర్ణము, 2 జీర్ణాశయ వ్రణము 3 మూత్రి తిత్తియందలి స్ఫటికములు (శిలామేహము)

4 నాడులలోని లోపమువలన గలిగే అజీర్ణము.

5 కర్బనితములు ఉత్పత్తియగుట 6 క్షీరామ్లము, ఆమ్లామ్లము, బ్యూట్రికామ్లము మొదలగు సేంద్రియామ్లములు ఉత్పత్తియై జీర్ణకోశము లోపల పచ్చి (Sour Somach) గాను నుండును.

అసలుసంగతి యేమనగా సహజమైన స్థితిలో జీర్ణకోశములో ప్రవేశించిన ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు హైడ్రోక్లోరి కామ్లము, జీర్ణకోశము లోనే ఊరుతుంది. జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురుగకుండను, వాసన పుట్టకుండను కాపాడును. చక్కెర పదార్థములను విడగొట్టును. వృక్కకములోను, ప్లీహములోను ఊరునట్టి మధుర, తిక్తరసములు ఊరుటకు పరోక్షముగా కారణమగును. ఇది రక్తమునందలి లవణములలోనుంచి ఊరుతుంది.

2 సిట్రికామ్లము. ఇదియు సేంద్రియమగు ఆమ్లమే. దీనివలన

1 మూత్రము తెంపుగా అవుతుంది 2 దేహమునకు చల్లదనము వస్తుంది. 3 మురుగును పుట్టనియదు 4 పుల్లగా ఉంటుంది.

ఇది క్షారములతో చేరి మూలపదార్థముగా మారుతుంది. ఇది జీర్ణమండలముచే నాకర్షింపబడును. అక్కడ విశ్లేషమగును. మూత్ర పిండముల ద్వారా సోడియం కర్బనితముగా వెడలిపోతుంది. జ్వరములందును, మెదడు ఉడుకెత్తి యున్నప్పుడును ఇది అద్భుతముగా నుపయోగించును. పిండి పదార్థములు పులిసి యున్నప్పుడును, శ్లేష్మాభి ష్యందములందును,

పంటిచీము వ్యాధులందును, సూతికా జ్వరము లందును, రికెట్లువ్యాధి (ఎముకలు మెత్తపడి వంగిపోవుట) యందును, రక్త గడ్డలయందును, కండరములు బిగిసినప్పుడును, ముడుచుకొని యున్నప్పుడును, రక్తక్షీణమునందును, చర్మ వ్యాధులందును, కురుపులయందును, దేహము మురికివాసన కొట్టినప్పుడును, దేహము గిడస బారినప్పుడును, నంజు వ్యాధులందును, కర్బను హైడ్రోజములు పులిసి వచ్చే వ్యాధులన్నిటి యందును సిట్రికామ్లము మేలు చేయును. ఇది నారింజ, నిమ్మ, కమలా, బత్తాయి మొదలగు పండ్లలో నుండును.

3 ఫార్మికామ్లము.

రక్తమునందలి వేడిమిని తగ్గించును. వేసవి యెండలకు వచ్చే శ్లేష్మాభిష్యందమును పోగొట్టును. క్షయ ప్రారంభ దశలో మేలు చేస్తుంది. పిండి పదార్థములను క్రమముగా జీర్ణము చేయును. కర్బను హైడ్రజములు మురిగిపోకుండా కాపాడును. ఆమ్లపిత్తమును ఆపును. రక్తమునందలి చిక్కదనమును తగ్గించును. మెదడులో గ్రంథులు పుట్టకుండా కాపాడును. దేహమునందలి గ్రంథులను చెదర గొట్టును.

4 హిప్పూరి కామ్లము – శాకాహారము నందు వృద్ధియగును.

5 హైడ్రోగంధకి తామ్లము – సోడియం ఆహారములు, క్షారద్రవముల పానీయము, పరిశుద్ధమైన గాలి.

6 ఆక్సాలి కామ్లము–ఇది మానసిక పరిశ్రమ చేసేవారికి మంచిది. యకృత్తు, రక్తములను బాగుచేయును. దేహము నందు ఊరునట్టి కొన్ని రసములు ఊరుటకు కొంతవఱకు తోడుపడును. ఆక్సాలి కామ్లము గల ఆహారములు తినినయెడల దేహమునందలి ఆక్సాలికామ్లము యెక్కువగును. మేహవాతము, ఆమవాతము, సంధివాతము, పాండువ్యాధి, పైత్యాశ్మరి, మూత్రాశ్మరి, మొదలగు వ్యాధులందు అపకారము చేయును. సున్నము గల ఆహారములను తగిన పరిమితిలో తినినప్పుడు ఆక్సాలికామ్లము అదుపులోనికి వచ్చును. ప్రతి దినము మూత్రమువెంట నూటికి రెండు భాగములు ఆక్సాలికామ్లము వెడలిపోవును.

జీర్ణమండల వ్యాధులందును, నాడీ వ్యాధులందును ఆక్సాలి కామ్లము ఎక్కువగును.

నాడులు దుర్బలముగా నుండునప్పుడును–జీర్ణశక్తిలోపించి యున్నప్పుడును పచ్చి కాబేజీ, కామంచి, టొమేటో మొదలగునవి తినరాదు.

7 యూరిక్ సిట్రికామ్లము– ఇది మజ్జయందలి ఉద్రేకముల తగ్గించును. నాడీ మండలమును బాగుచేయును. నాడులు చల్లబడును. బాధలను తగ్గించును. తల దిమ్ము, వికారము, తలనొప్పులను పోగొట్టును. సంధి రోగమును నయముచేయును. గర్భ వాతమును తగ్గించును.

8 సైలికిలి కామ్లము.

దురద పుట్టును. కాళ్లు, చేతుల చివరలు వాచును. కనురెప్పల దురద, నాడీ దౌర్బల్యము, అగ్నిమాంద్యము పుట్టును. ఆమత్వచములో దురద పుట్టును. జీర్ణాశయ వ్రణము పుట్టును. అజీర్ణము, యకృద్వ్యాధి, ఉదర వాతము పుట్టును ఎక్కువగా వాడితే హృదయ వేగము ఎక్కువగును. రక్తమునందలి శ్వేత కణముల గతిని అరికట్టును. కామోద్రేకమును

కలిగించును. చిన్న మెదడులో ఉద్రేకము పుట్టును శ్వాసకోశములను దుర్బలపరచును. జీర్ణ మండలము నంతటిని ఉద్రేకింప జేయును. దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించును. సంతానోత్పాదన శక్తిని తగ్గించును. కాన జాతి నాశనానికి హేతువగును. ఇది మూత్రముతోను, చెమటతోను వెడలిపోతుంది.

అసలుసంగతి. ఇది నిలువ ఉంచవలసిన మాంసము, నిలువ ఆహారములలోను చేరుస్తూ ఉంటారు.

9 గంధక ద్రావకము రక్తమునందలి యెఱ్ఱ కణములను నశింపు చేయును.

10 యూరికామ్లము. ఈక్రింది రోగములను కలిగించును. తెల్ల రక్తకణములను నశింపు చేయును.

ఇది ముల్లంగిలోను, కాఫీ, టీ, చాకొలెట్, పండ్లతోను, కూరగాయలతోను మాంసమును కలిపి తినుట, పప్పుపులుసు, మాంసము పులుసు, యకృత్తు, కర్బను హైడ్రిజములు, చిరుతిండ్లు, సారాయిలు, ఉప్పు మాంసములు, ఉప్పుచేపలు, తాగుడు, మాంససారములు, జున్ను మొదలగు వానిలో నుండును.

ఇందువలన మూత్రికామ్లము ఎక్కువగును. రక్తమాంద్య మేర్పడును. పైత్యకోశమునందు మాంద్య మేర్పడును. సిరారక్తముయొక్క గతి మందగించును. ఆమవాతము, మేహవాతము వచ్చును. నాడుల బాధ వచ్చును. చిన్న పిల్లలకు, పెద్దలకు వచ్చే మూత్రాశ్మరి దీనివలన కలుగును. అనేక మూత్రవ్యాధులకు మూత్రికామ్లము కారణము.

జీర్ణక్రియకు తోడుపడే కొన్ని జీవరసములు

1 ఉమ్మినీరు- క్షీర స్వభావముగలది. నోటిలో ఊరుతుంది- మనము తినిన పిండి పదార్థముల జీర్ణము చేయును.

2 హైడ్రోక్లోరి కామ్లము- ఆమ్లస్వభావము గలది- జీర్ణకోశములో ఊరుతుంది- ఆహారము నంతను జీర్ణము చేయును.

3 జాఠరరసము- ఆమ్ల స్వభావము గలది. జీర్ణ కోశములో ఊరుతుంది. పిండి పదార్థములను ఇతర పదార్థములను జీర్ణము చేయును.

4 మధుర రసము- ఆమ్ల స్వభావము గలది- వృక్కకములో ఊరును. తినిన తీపి పదార్థముల జీర్ణము చేయును.

5 పిత్త రసము- ఆమ్ల స్వభావము- యకృత్తులో ఊరుతుంది- చమురు పదార్థముల జీర్ణము చేయును.

6 ఆంత్రి రసము- ఆమ్ల స్వభావము. ప్రేగులలో ఊరుతుంది- చమురు పదార్థముల జీర్ణము చేయును.

7 లంబిక రసము- ఆమ్ల స్వభావము- లంచికలో ఊరుతుంది- శి వీధ్రిములను. సూక్ష్మ జీవులను నశింపు చేయును.

జ్వరానికి ప్రథమ చికిత్స

ప్రతి జ్వరానికీ డాక్టర్లు క్వయినా వేస్తారు. అందువల్ల రోగాలు నయము కావటంలేదు. జ్వరము రావటంతోనే ముందుగా వైద్య పరీక్ష చేసి రక్తము, కఫము, మలమూత్రముల పరిశీలించి రోగనిర్ణయం చెయ్యాలి. అంతేగాని గుడ్డి దర్బారుగా రోగుల కందరికీ ఒకే చికిత్స చేయకూడదు, అని సామాన్యంగా అనేకులు అంటూఉంటారు.

అయితే డాక్టరు వచ్చి సర్వ పరీక్షలు చేసి రోగనిర్ణయం చేసేదాకా మనం ఊరకో వలసిందేనా? యీ లోపుగా మనం చేయదగిన చికిత్స యేమైనా ఉన్నదా? అని సహజంగానే అందరూ అడుగుతారు. ఆ ప్రశ్నకే యీ క్రింది సమాధానము.

వైద్య శాస్త్రము ఏమి చెప్పినా దేహములో ఉండే మాలిన్యములను వెలువరించుటకు జ్వరకాలములో హృదయము, జీర్ణ మండలము, నాడులు, పైత్యకోశము, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రావయవములు, చర్మము ఎక్కువగా పని చేస్తవి. రక్తములో ఉండే మాలిన్యములను త్వరగాను నిశ్శేషముగాను వెలువరించుటకు అన్నిటికన్నను హృదయము ఎక్కువగా పని చేస్తుంది. అందు వలననే నాడి రెట్టింపు వేగముగా కొట్టుకుంటుంది. ఈ అమిత శ్రమ వలన హృదయము దుర్బలమయి పోతుంది. అందువలననే జ్వరములవలన హృదయ దౌర్బల్య మేర్పడుతుంది.

జ్వరాలల్లో హృదయానికి ఎక్కువ పని కలిగించే పరిశ్రమలేమీ చేయరాదు, జ్వరము రావటంతోనే పడుకొని ఉండుట మంచిది. మానసిక ఆందోళనలను తగ్గించుకోవటం అవుసరము. తిని తిరుగుతూ ఉంటే జ్వరము అదే నయమవుతుంది అనుకోవటం పొరపాటు. దానివలన ప్రమాదము సంభవింపనూ వచ్చును.

జ్వరములలో ప్రధానంగా మలబద్ధకము ఉంటుంది. ప్రేగులలో ఉండే మాలిన్యములు ఇగిరి పోయి వాయురూపము పొంది రక్తములో చేరిపోతవి. రక్తములోకి చేరిన మాలిన్యములు దేహమంతటా వ్యాపిస్తూ ఉంటవి. ఈ స్థితిని తప్పించాలీ అంటే ప్రేగులలో మాలిన్యములు నిలువ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నులి వెచ్చని నీటితో ప్రతిదినము తేపకు 3, 4, పింట్ల నీటితో 2 తూరులు ఎనిమా చేయవలయును. ఈ విధంగా జ్వరము నయమయ్యేవరకూ చేస్తూ ఉండాలి. ఇందుకు వ్యతిరేకమయిన అభిప్రాయములు ఆయుర్వేద, యునానీ, అలోపెతీ, హోమ్యోపథీ వైద్యులందరూ చెప్పుతూనే ఉంటారు. అయితే వారి మాటలను వినక ఎనిమా చేసిన ప్రతిసందర్భములోను లాభమే ఉంటుంది గాని నష్టములేదు.

కొందరికి జ్వరకాలములో ఛేదులు పుట్టుతవి. ఛేదులు పుట్టుచున్నవి గదా అని ఊరుకో గూడదు. అప్పుడుకూడా కొంచెము వేడిగా ఉండే నీటితో 2, 3, తూరులు ఎనిమా చేసి చిట్టచివరకు చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇందువలన అమిత ఉద్రేకము కలిగించే ప్రేగుల లోని మాలిన్యములు వెడలిపోతవి.

జ్వరము వచ్చే రోగికి జ్వరము తగ్గిన తరువాత చెమట పోయటం మంచిది. ఆ విధంగా చెమట పోసే రోగికి జ్వరము సులభంగా నయమవుతుంది. జ్వరము తగ్గిన తరువాతనయినా చెమట పోయకపోతే చర్మము తిన్నగా పని చేయటంలేదని మనం స్పష్టముగా తెలిసికొన

వచ్చును. అందుకు ప్రతి క్రియగా మనము ఈ క్రింది పద్ధతులను అవలంబింప వలసి యున్నది. రోగి పడుచువాడుగానుండి తగిన బల ముంటే రోగికి నీటి ఆవిరిని పట్టవచ్చును కాని సామాన్యంగా ఈ క్రింది పద్ధతి అందరికీ అను కూలముగా నుంటుంది.

మంచము మీదగాని, బల్ల మీదగాని ఒక కంబళిని పరిచి, దానిపైన ఒక తడి దుప్పటిని పరిచి రోగి ఆ ప్రక్కమీద పరుండును. ఆ రోగి దేహము చుట్టూ గుడ్డను చుట్టవలెను. అందు మీద కంబళిని చుట్టవలెను. దీనివలన తడిదుప్ప టిలో నుండే తేమ దేహమునందలి జ్వరవేడి మితో కలిసి చర్మమునందలి మాలిన్యములను కరగించి వెలువరించును. జలచికిత్సా ప్రక్రియ లలో దీనికి స్వేద (చెమట కలిగించు) బంధము అని పేరు. రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి కంఠము మొదలు, పాదముల చివరవఱకు నీ బంధ మును వేయవచ్చును. రోగి బలహీనముగా నున్నయెడల రోగి చంకల క్రిందనుండి మోకాలు వరకుగాని చంకలనుండి పిరుదుల వరకు గాని వేయవచ్చును. ఇట్టి చికిత్సలు రోగి శక్తి ననుసరించియు రోగము యొక్కతీవ్రతను బట్టియు వారమునకు 2, 3, తూరులు చేయ వచ్చును. నీటి ఆవిరి పట్టిన తర్వాతగాని, స్వేద బంధములను వేసిన తర్వాతగాని రోగి శక్తి ననుసరించి చన్నీటితోగాని, రోగిదుర్బలముగా నున్నయెడల నులివెచ్చనినీటితోగాని దేహ మంతయు కడిగి తుడువవలయును, స్వేదబంధము వేయని రోజులలోకూడా రోగి దేహ మును శక్తి ననుసరించి చన్నీటితోనో వేడినీటి తోనో శుభ్రముగా తోమి కడిగి తడితుడువ వలయును. ఈ సామాన్య ప్రక్రియల వలననే దేహమునందలి మాలిన్యములు ఎంతో వెడలి పోయి హృదయముయొక్క పనియెంతో తేలిక అగును. దేహమునందలి మాలిన్యములయొక్క వత్తిడి తగ్గిన యెడల, మెదడు, నాడీమండలము, దెబ్బ తినకుండా ఉంటవి. జ్వరాలలోస్నానము మానివైచి, మలసాధిక చేయునపుడే, మగత, సంధి, ప్రలాపము మొదలగు దుర్గుణములు వచ్చు చున్నవి.

జ్వర కాలములో దేహమునందలి వేడి యెక్కువ అగుటయు, మూత్రపు రంగు ఎరుపు అగుటయు తటస్థించుట వలన దేహమునందలి తేమ తగ్గియున్నదని మనకు తెలుస్తూనే యుం టుంది. డాక్టరు యల్ మల్ రీ, చెప్పినట్లు ప్రతి రెండు మూడు గంటలకూ ఒక గ్లాసు మంచి నీటిని త్రాగు చుండుటవలన దేహమునందలి విషములు నీటితోచేరి, మూత్రముగాను, చెమట ద్వారాను పోవుటకు అను వేర్పడు తుంది.

జ్వరకాలములో దేహమంతా కూడా సమానమైన వేడిగా ఉండటం మంచిది. జ్వర కాలములో పాదములు, చేతులు, చల్లగా ఉంటే దేహము నందలి మాలిన్యములు, ఊర్ధ్వ గతి గలిగి శిరస్సు వంకకు వేగముగా చొచ్చుకొని పోవుచున్నవి అని అర్థము. హృదయము దుర్బల ముగా నున్నదనికూడా అర్థము.మన చికిత్సాప్రక్రి యలతో పాదములు చేతులు వేడిగా నుండుటకు వేడినీటి పాదస్నానము పాదములకు చేతులకు వేడినీటి రబ్బరు తిత్తి కాపు పేర్కొనబడినవి. జ్వర కాలములో ప్రేగులలో నుండి దుర్వాయు వులు నోటిలోనికి వచ్చి నోరు వేడి యెక్కు వగు చుండునుగాన దినానికి 5, 6 తూరులుచన్నీ టిని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుచుండవలసినది.

పుక్కిలించి ఉమ్మి వేసే నీటిలో ఉప్పుగాని, నిమ్మ రసముగాని చేర్చ వచ్చును. చిన్నబిడ్డలకు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయటం చేతకాదు గనుక కొద్దిగా నిమ్మరసము చేర్చిన నీటిని సూటిగా త్రాగించ వచ్చును. తల నొప్పిగా నున్న యెడల వేడినీటిని పాదస్నానము చేయింప వచ్చును. లేదా పాదముల కొక్క పలుచని తడిగుడ్డను చుట్టి అందుమీద ఉన్ని మేజోళ్ళను తొడుగవలసినది. మేజోళ్లు లేకపోతే తడిగుడ్డ మీద ఫ్లానలు గాని కంబళిగాని చుట్టవచ్చును.

రోగి దేహములో నుండి రెట్టింపు వేగముతో ఘాటయిన విషాలు ప్రతి శ్వాసతోను బైటికి వస్తూ ఉంటవి. అందువల్ల గాలి చొరని మూత యిండ్లలో రోగిని పరుండ బెట్టరాదు. అట్లు పరుండ బెట్టినపుడు రోగి తాను వదలిన విషపు గాలినే తిరిగి తిరిగి పీల్చుచుండును. అందువలన రోగము నయము కావటం చాలా ఆలస్య మవుతుంది. ఈ స్థితిని తప్పించుటకై గాలి రావ టానికి, పోవటానికి వీలున్న వరండాలోగాని పం చలోగాని రోగిని పరుండ బెట్టవలయును. గాలి మరీ చల్లగానున్నపుడు కిటికీ పైభాగాన్ని తెరచి క్రింది భాగాన్ని మూసియుంచవలెను. గాలి విసు రుగావచ్చేటప్పుడుకూడాకిటికీపైభాగమును తెరచి ఉంచటమే మంచిది. రోగికి చలిగా ఉంటే నూలు దుప్పటిని కప్పియుంచవలసినది. చలి లేకుండాఒళ్లు మంటలుగాను తాపముగానుఉంటే దుప్పటి యితరములైన దుస్తులు యేమీ లేకుండా తొలగింపవలసినది. దేహము తాపముగా నున్నప్పుడల్లా మెత్తని తడిగుడ్డతో వళ్లంతా తుడువవలసినది. మరలతాపముగా ఉంటే మరల తుడువలసినది.

జ్వరములలో సామాన్యముగాఆకలి ఉండదు. అట్టి వారికి ఆహారము ఇవ్వకుండా ఉంచ టములో కష్టమేమీ లేదు. రోగికి ఏమైనా ఆహారము ఇవ్వకపోతే నీరసము వస్తుందిఅనే మాటలో ఏమీ సత్యము లేదు. గట్టి ఆహారము కాకుండా, పాలు, ఓవల్టిన్, కాఫీ మొదలైన ద్రవాహారములుకూడా రోగికి అవసరము కాదు.

ఆరోగ్యవంతుని దేహములో ఆహార ద్రవ్యాల లోని సారము జీర్ణ మండలము వెంటనున్న శోషకరసవాహికలలోనికి పోతుంది. రోగము వచ్చేటప్పటికి దేహములో ఉండే వివిధ ధాతు వులయందలి విషాలు రసవాహికలలో నుండి, రక్త వాహికలలో నుండికూడా పెద్ద ప్రేగు లోనికి వస్తవి. అందువలన మనం ఏవిధమయిన ఆహారాన్ని దేహములో ప్రవేశ పెట్టినా దానిని దేహము స్వీకరింపదు. అందువలన నేవిధమైన బలమూ రాదు. కాగా మనము తినేది ఘన పదార్థము అయితే తప్పకుండా అపకారం జరుగుతుంది. తీసుకునే ఆహారం ద్రవాహారమే అయినపుడు దేహములో నుండి బైటికి పోతుండే మాలిన్యములకు అది తోడవుతుంది. అందు వలన రోగ నివారణం కావటానికి చాలా ఆల స్యం పడుతుంది.

జ్వరకాలములో తినే ఆహారము ద్రవ ఆహా రముగానే ఉండవలెను. అది దేహానికి కొత్త గా బరువు కలిగించేదిగా ఉండకూడదు. దేహ ములో ఉండే మాలిన్యములను తొందరగా బైటికి గెంటేదిగా ఉండవలెను. కొత్తగా జిగురు పదార్థాన్ని దేహములోనికి చేర్చకూడదు. ఉన్న జిగురును విడగొట్టవలెను. ప్రేగులలోని పదార్థ ములను మురిగిపోకుండా కాపాడేదిగా ఉండ వలెను. రసముగల పుల్లని పండ్లలో ఈఅన్నిసామ ర్థ్యములు ఇమిడిఉన్నవి. అందువల్ల నే, తీపితో

కలిసినట్టిగాని, కలియనట్టిగాని, నారింజ,బత్తాయి, కమలా, సాంత్రి, సాతుక్కుడీ, మొసాంబీ, మొదలగు వాని రసములను నీటితో చేర్చి గాని చేర్చకగాని ఇవ్వ వచ్చును. ఇంత కంటె బరువైన ఆహారములను వేటినీ యివ్వ రాదు. కోడి గ్రుడ్ల రసము గాని, కోడి పెట్టల సారము గాని, రోగికి ఇచ్చుటలో నేమీ సబబులేదు. పాలుగాని పాలు విరచిన నీరుగాని జ్వర రోగులకు మేలు చేయవు. అల్‌బకరా, జల్దారు, మొదలగు వానని నీటిలో నానవేసి ఆ నీటినిగాని ఆ విధంగానే, ద్రాక్ష పళ్లను నీటిలో నానవేసి ఆ రసాన్ని గాని, రోగికి ఆక లిగా ఉందని కోరితే యివ్వవచ్చును. రోగము నయమై మంచి ఆకలి పుట్టేదాకా యింతకు మించి ఆహారములు ఇవ్వరాదు. తర్వాత మెత నీ కూరగాయలను వండిగాని వండక గాని తినిపించవచ్చును. దీనికి తోడుగా ఆకలి వృద్ధి అయిన కొలదినీ గోధుమ రొట్టెగాని, జావగాని, వరి అన్నముగాని, యివ్వ వచ్చును.

గట్టి ఆహారము ఇవ్వ నారంభించిన తర్వాత కూడా, కొంతకాలము దాకా రోగి విశ్రాంతినే తీసుకొనవలెను.

తర్వాత క్రమ క్రమంగా నడకతో నారం భించి బలము వచ్చిన కొలదీ బలమైన వ్యాయా మములను చేయవచ్చును. వేసవి కాలమందు తప్ప మిగతా కాలములలో రోగిని ప్రతిదినము సాయంత్రి సూర్యాస్తమయానికిపూర్వముయెం డలో పరుండబెట్ట వలయును.

అమెరికాలోని వైద్యుల దుర్మార్గము

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములు బాగా స్వతంత్రముగా ఉన్నవనీ అక్కడ చాలా సుఖ ముగా నుంటుందని అమెరికాకు వెళ్ళినవారు మనకు చెప్పతూ ఉంటారు. వార్తాపత్రికలలోను గ్రంథ సంచయాలమధ్య మనము అమెరికావారి స్వాతంత్ర్యాన్ని గురించి ఆనందముతో చదువు తుంటూ ఉంటాము. ఆ దేశంలోనున్న స్వాతం త్ర్యానికికూడా కొంత మితిఉన్నది. కొన్ని నమ్మి కలతో కొన్ని శాసనములు యేర్పడి ఉన్నవి. స్వార్థపరులైన కొందరు రాజ్యాంగంలోచేరి తమ మేలు కొరకై కొన్ని శాసనములను నిర్మిస్తారు. ఆశాసనములకు యెదురుపోకుండా ఉన్నంతవరకూ అక్కడనున్న ప్రజలు స్వతంత్రులుగా ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడు ఆ శాసనాలకు యెదురు తిరుగు తారో ఆ శాసనములు యెదురు తిరిగిన వారిని కాల్చి రాస్తవి. అమెరికాలో క్యాన్సరు అనగా ఆసనము, యోని, గొంతు, ముక్కు మొదలైన లోపలి భాగములలో పుట్టే వ్రణము) నయము చేయటానికి మందువైద్యులకు చేతకాకుండా వచ్చినది. ఆ రోగాన్ని కుదిర్చేటందుకు వా రనేక పరిశోధనలను చేస్తూ ఉన్నారు. ఆ పరిశోధ నల ఫలితముగా అనేకమంది మరణించు చున్నారు. ఎంతమంది మరణించినారో ఆ సంగతి ప్రజలకు బాత్తిగా తెలియుటలేదు. మందు వైద్యులు కాని స్వాభావిక చికిత్సకులు కొందరు కర్కట వ్రణాలను కుదుర్చు చున్నారు. అట్లు కుదిర్చిన వారిని మందు వైద్యులు నానా తిప్పలు పెట్టి వారు చేసిన రోగనివారణ

వృత్తాంతములను యెవరికీ తెలియకుండా చేయుచున్నారు. ప్రజలకు మేలుచేసే ప్రకృతి చికిత్సకులను వారు చేసిన రోగనివారణ వృత్తాంతములను అణచియుంచుట వైద్యశాస్త్రము అభివృద్ధి కాకుండా నిరోధించటమే అవుతుంది. బాధపడుచున్నటువంటి అసంఖ్యాకులైన ప్రజల దృష్టిలో నిట్టి పని ఘోరమయిన అపరాధము.

మందు వైద్యులును శస్త్ర చికిత్సకులును కలిసి కర్కాట వ్రణాన్ని నయము చేసే స్పష్టమయిన చికిత్స కొరకై సరిగా వెదుకుట లేదు. వారు యెంత సేపటికి కోట్లాది ద్రవ్యాన్ని వెచ్చించి పరిశోధనలు చేసి రోగముయొక్క తాత్కాలిక మయిన చిహ్నాలను అణచి ఉంచటానికే ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కనిపించుచున్నది. కర్కాట వ్రణము యొక్క భయంకర మయిన స్థితులను అతిశయోక్తులతో వర్ణించి ప్రజలను భయపెట్టి ఆ భయోన్మాదములో ప్రజల వద్దనుండి కోట్లాది ద్రవ్యాన్ని వసూలు చేసి అందులో కొంత ద్రవ్యాన్ని తమ అభిప్రాయం ప్రచారం చేసినటువంటి పత్రికలకు ఇచ్చి మిగిలిన ధనం పరిశోధనల పేరిట తాము మ్రింగుచున్నట్లు కనిపించుచున్నది. వైద్య పరిశోధనలు చేయు వైద్యులు శస్త్ర చికిత్సకులు ద్రవ్యాన్నవుతే బాగానే గడిస్తున్నారు గాని యిందువలన మేలేమీ జరగటంలేదు. ఇతర పరిశోధనలందు వలెనే కర్కాటవ్రణ పరిశోధనల యందును అసంఖ్యాకములయిన నోరులేని జంతువులన్ని హతమయిపోవుచున్నవి. మానవ నాశనకరమయిన రేడియం, యక్సురే వైద్యాగ్నిలో రోగు లనే మిడతలు భస్మీపటల మయిపోవుచున్నారు. శస్త్రచికిత్స యింతకంటె కూడా పాడుగా నున్నది. తాత్కాలిక ఉపశాంతి కొరకై ఒక అవయవమును కొంత శస్త్రము చేసి యింటికి పంపిస్తే ఆ రోగి యింటికి పోయి పోకమునుపే ఆ రోగము తిరగ పెట్టుచున్నది. శస్త్రచికిత్సకుడు మిగిలిన అవయవాన్ని కూడా తెగగోసి రోగిని యింటికి పంపివేయుచున్నాడు.

వివేచనాపరులు యీ పద్ధతులను ఒప్పుకొనటం లేదు. పరిశోధనాగారాలలో జరిగే నిష్కారణమయిన జంతు హింసాకాండ వర్ణించ టానికే అలవి కాకుండా ఉన్నది. శస్త్రచికిత్సాశాలలు వధ్యశాల లయిపోవుచున్నవి. స్వాభావిక చికిత్సకులు తాము కుదిర్చే రోగనివారణ వృత్తాంతములను చెప్పితే పరిశోధకులు చెవులు మూసుకుంటున్నారు. కుదిర్చిన రోగాలను చూపిస్తే కళ్లు మూసుకుంటున్నారు. తాము పోగుచేసిన కోట్లాది ద్రవ్యమును మూట గట్టుకొని కళ్లు మూసుకొని కటిక చీకటిలో విడియాత్రకు యెగపడ్డారు. వారు యే ఒడ్డుకూ చేరరు. అప్పుడప్పుడూ బహు జాగ్రత్తగా తమ పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచురిస్తుంటారు. ఇంకా గొప్ప పరిశోధనలను చేస్తేగాని పూర్తికాదని చెప్పి ప్రజలను భ్రమపెట్టుచూ క్రొత్తగా ద్రవ్యాన్ని అర్థిస్తుంటారు. ప్రజలయొక్క నిందకు తమ సంఘములోనివా రెవరూ గురికాకుండా శ్రద్ధ తీసుకుంటూ ఉంటారు. తాము చేసిన పనినిగురించి చెప్పవలసి వచ్చేటప్పటికీ చాలా స్వల్పముగా చెప్తూతారు. తాము చేసే పరిశోధనలు యెప్పుడో భవిష్యత్కాలములో తప్పక జయమును పొందుతవని ఆశలు కల్పిస్తూ రాజకీయ వేత్తలవలె ప్రకటనలు చేస్తారు.

వీరు చేసే ప్రకటనలు చూచి ప్రకృతి చికిత్సకులు ఆశ్చర్యపోతారు. జాగ్రత్తగా చికిత్స నడపి వారు కొంతమందికి కర్కాట వ్రణమును కుదిర్చియున్నారు. వారికి కర్కాట వ్రణము నయముచేసే నేర్పరితనము కుదిరినది. ఆ పద

తులలో రహస్యమేమీ లేదు. మందువైద్యులకు శస్త్రచికిత్సకులకు యీ పద్ధతులు ప్రకృతి వైద్యులు బోధించినపుడెల్లా ప్రకృతివైద్యులకు అవమానము శిక్షలు సిద్ధమైనవి.

దక్షిణాఫ్రికాలో జోహానాబ్రాంటు అనే మంచి ఇల్లాలు ఉన్నది. ఆమెకు కర్కాటవ్రణము కలిగినది. మందువైద్యులు యెన్నివిధముల వారిస్తున్నా ఆమె వినిపించుకొనక ద్రాక్షపళ్లను తిని తన రోగాన్ని కుదుర్చుకున్నది. తాను పొందిన మేలు లోకులు కూడా పొందవలెననే కోరికచేత ఈ విషయాలను ఆమె ఒక గ్రంథముగా వ్రాసినది. ఈ గ్రంథము వైద్యులు శస్త్రచికిత్సకులు ఆదరించి పరిశోధించి మేలు పొందితే బాగుంటుంది. వారీ గ్రంథమును యెక్కడపడితే అక్కడ నిందించటం ఆరంభించినారు.

చిటచివరకు బెర్నారుమెక్ ఫ్యాడెన్‌గారు, బెనిడిక్టులస్టుగారు, యఫ్. డబ్లియూ కాలిన్సుగారు, ఆమెను దక్షిణాఫ్రికా నుంచి అమెరికాకు పిలిపించి కొన్ని ఉపన్యాసములను యిచ్చునట్లు యేర్పాటు చేయించిరి. జోహానాబ్రాంటు న్యూయార్కులోని వెల్లింగ్‌టన్ హోటలులో బసచేసింది. సాయంత్రం ఆమె ఉపన్యాసాన్ని ఆరంభించేటప్పటికి మందు వైద్యుల గూఢచారులు ప్రశ్న పరంపరలను కురిపించారు. ఆ ప్రశ్నల కన్నిటికి ప్రకృతి వైద్యుడైన డా. ఎఫ్. హెచ్. కాలిన్సు జవాబు చెప్పి ఉన్నసంగతులు జరిగిన సంగతులు చెప్పి వారికి వాగ్బంధనము చేశాడు. ఆమె తరువాత ఉపన్యాసం చేసింది.

జొహాన్నాబ్రాంట్ నిరుపేదరాలు. ఆమె భోజన వ్యయాలుగూడా అభిమానులే భరించారు. ఒక శనివారం ఆమె తిరిగి ఉపన్యసించింది. ఆ రాత్రికే అమెరికా వైద్యసంఘము వారు ఆమెను నిర్బంధించుటకు పోలీసులతో యేర్పాటుచేశారు. ఆమె రాత్రి వెలింగ్‌టన్ హోటలు చేరేటప్పటికి చాలా ప్రొద్దుపోయింది. పోలీసులు గుర్రుపెట్టి నిద్రపోయినారు. మరునాడు ప్రొద్దున కాలిన్సుగారికి యీసంగతి తెలిసి దొడ్డిదోవను బోయి ఆమెను హోటలులో నుంచి రహస్యంగా తప్పించాడు. పోలీసులు యీ దక్షిణాఫ్రికా యువతిని నిర్బంధింప కాచుకొని యుండిరి.

కాలిన్సే ఆమెను న్యూజెర్సీలో దాచివేయవలసి వచ్చింది. వాక్స్వాతంత్ర్య మున్నదంటారు అమెరికాలో. కాని ప్రభుత్వాన్ని తమ చేతిలోని కీలుబొమ్మగా నడిపే వైద్యుల యిష్టానికి వ్యతిరేకమైందా? ఆ స్వాతంత్ర్యము మన్నన అవుతుంది. కర్కాటవ్రణమును కుదిర్చే ఆమెకు తెలిసిన ఉపాయమును చెప్పటకామెకు హక్కులేదా? ఆమెను నిర్బంధించి ఆమె రచించిన పుస్తకము ఖర్చుకాకుండా చేయటానికి వైద్యసంఘమువారు నిరంతర ప్రయత్నము చేసిరి. అందువలన ఆమె యెరిగియున్న కర్కాటవ్రణ చికిత్సను గురించి అమెరికాలో ఉపన్యాసములు సాగలేదు. అందువలన ఆమె దక్షిణాఫ్రికా వెళ్లిపోయింది.

ఆమె ఉద్యమాన్ని అమెరికాలో సాగించటానికి జెస్సీ స్ప్రింగర్ అనే ఆమె పూనుకున్నది. ఆమె ధైర్యవంతురాలు, హృదయపూర్వకముగా యీ ఉద్యమాన్ని సాగించింది.

మందు వైద్యసంఘమువారు తమకున్న శక్తినంతా ప్రయోగించారు. 'ద్రాక్ష చికిత్స' అనే జొహాన్నాబ్రాంట్ రచించిన పుస్తకం అమ్మకం కాకుండా చేసి జెస్సీని జెయిలులో వేయించవలెనని పట్టు బట్టెరి.

ఆమె నివాసము 3 తూరులు దోచుకొనిరి. వేరువేరు కారణాలతో ఆమె గృహమును జిల్లా అధికారులు 12 తూరులు సోదాచేశారు. ఆమె ఫైల్సు, ప్రైవేటు వుత్తరాలు పరిశీలించారు. అనేకమైన కేసులు పెట్టి విచారించారు. ఆరు కేసులలో ఆమె జవాబు చెప్పవలసివచ్చినది. అన్నివిధాలా 'ద్రాక్షచికిత్స' అమ్మకం పెరిగి పోయినది – అయితే యేమి? ఈ వ్యాజ్యాలతో ఆమెధనము హరించిపోయింది. న్యూయార్కులో ఉండలేక ఒక చిన్నపట్టణము చేరుకుంది. అక్కడగూడా మందువైద్యులామెను వెంటాడు తునేఉండిరి. ఆమె శక్తి ఉడిగిపోతున్నదని వారు గ్రహించారు. చిట్టచివరకు ఒక యెత్తు ఎత్తిరి. తపాలాశాఖవారిని స్వాధీనము చేసుకొని జెస్సీ వద్దనుండి బయటికి పోయే ప్రతి వుత్తరాన్ని పుస్తకాన్ని, పాకెట్టునీ అక్రమమైనదిగా నిర్ణయింప జేసిరి. ఆమె యెవరికి యెట్టి కాకితం పోస్టులో పంపినా అది మరునాడు ఆమెయింటికే అక్రమ తపాలా అనే ముద్రతో తిరిగి వచ్చేది. చివరకు చేతినిండా డబ్బులేక, కడుపునిండా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము లేక, శక్తి యుడిగి గుండె పగిలి ఆమె చనిపోయింది. ఇది సర్వస్వతంత్రమైన దేశములో నున్న స్వాతంత్ర్యము.

ఒకనాడు మన దేశములోగూడా ప్రకృతి వైద్యానికి యిదేగతి పట్టదని యెవరు చెప్ప గలరు? ప్రభుత్వము ప్రకృతి వైద్యానికి సహాయము చేస్తుందని భ్రాంతిపడేవారికి యిదొక గుణపాఠముగా నుండగలదు – ప్రకృతి వైద్యులు తమలో తాము కలహించుకుంటూ అసూయ పడుతూ ఉంటే మన ఉద్యమము యెప్పటికీ వృద్ధిపొందదు. మనలోమనము సంఘీభావము కలిగి ఉండి ఒకరి అనుభవములను ఒకరికి చెప్పుకుంటూ ముందుకు నడువవలసి యున్నది. అప్పుడే మన ఉద్యమము ప్రజలను యింకా బాగా ఆకర్షిస్తుంది. అప్పటిదాకా మనను ప్రభుత్వము యేమీచేయదు – మందు వైద్యుల సంపాదనకు మన ఉద్యమము యెప్పుడు ఆటంకము అవుతుందో అప్పుడు ప్రభుత్వము మనలను గూడా అణచిపెట్టవలెనని ప్రయత్నము చేస్తుంది. అది తప్పుకొని బ్రదికిననాడు మన ఉద్యమము ప్రజలందరికీఉపయోగించేసార్వజనీన ఉద్యమం అవుతుంది. అప్పటిదాకా మనము నిరంతరము ఉద్యమాన్ని కష్టనష్టములకు లోనైనా నడుపుదాం!

ఆరోగ్య జీవన మార్గములు

డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు

ఆరోగ్యమును పొందగోరువారును, కాపాడుకొనగోరు వారును, ఈ ఆరోగ్య జీవనమార్గమును తమ దినచర్యయందు అనుసరించవలెను.

దినచర్య

తెల్లవారు జామున 4½ గంటలకు లేచి, దైవప్రార్థన చేసి సత్సంకల్పములతో ఆదినమును ప్రారంభించవలెను. పవిత్రమగు ఆకాలములో, మానవులు కలిగియున్న సంకల్పములే ఆనాటి కార్యసాధనలో వారి అభివృద్ధికి ఆధారములై యుండును. అట్టివేళ నిద్రపోవువారికి మానసికోన్నతి, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి సన్నగిల్లును.

అనంతరము, ఆహారనాళమునందు దోషములు గల వారు, అనగా పైత్యరోగులు, అజీర్ణరోగులు, నోరు దుర్వాసన గలవారు, మలమూత్ర బద్ధకములు గలవారు, వీరు మాత్రము ఉషఃపానము చేయవలెను. రాత్రిఅంతా రాగి పాత్రలో గాని, మట్టిపాత్రలో గాని నిలువయుంచిన నీటితో నైనను, లేదా అప్పటికప్పుడు తెచ్చిన మంచినీటితో

నైనను నోరు కడిగికొని పుక్కిలించి తరువాత త్రాగ గలిగినన్ని చన్నీరు త్రాగవలెను. అందువలన వారికి గల వ్యాధులు నివారణ యగును. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులకును నైష్ఠికులకును నిది అనవసరము.

తరువాత మలమూత్ర విసర్జనము, దంతధావనము శక్తి కొలది వ్యాయామము ఆ పిమ్మట చన్నీటియందు పూర్ణాంగ స్నానము చేయవలెను. ఈ స్నానము వల్ల కలుగు ఫలితములు అనేకములు. స్నానమువల్ల శరీరము, మనస్సును బలారోగ్యములతో వృద్ధిపొందును.

పుం, స్త్రీలు ప్రతిదినము శిర స్స్నానము చేయకూడదు. అందువలన తలయందలి సహజమగు నూనెలు కడిగివేయబడి తల నెరయును. మరియు తల వెండ్రుకలలోని కుదుళ్లలో నిలచిన తడిని పూర్తిగా తుడుచుకొన నందువలన కుదుర్లు బలహీనపడి అట్టివారి వెండ్రుకలు నెరయుట, రాలిపోవుట జరుగుచున్నది. కాన పుం,స్త్రీలు తలనిండా స్నానము చేయరాదు. ఇందువలననే నైష్ఠికులగు బ్రాహ్మణులును, వితంతువులును సన్యాసులును జుట్టు తీసివేతురు. శిర స్స్నానము చేయుటయే ఆరోగ్యదాయకము. స్నాన పాన ములకు వరుసగా నీక్రింది జలములు శ్రేష్ఠములు. వర్ష జలము, ప్రవాహజలము, తటాకజలము, కూపజలము, దిగుడు భావిలోని నీరు మలినమగుట కవకాశముండును గాన అంతకంటె నూతినీరు మంచిది. పంపులలో ఉండు నీరు వాడుకొనవచ్చును. అది అంతమంచిది కాదు. మంచి గాలి సూర్య కిరణములయొక్క ప్రసారము ఎక్కువగా నుండక నిలువయున్న నీరుగా నుండును. గాన పంపులో నీరు తెచ్చి యెండలోను, గాలిలోను కొంతసేపు ఉంచవలెను.

నీటిని మరగ కాచుట వలన అందలి ప్రాణవాయువు ఎగిరిపోవును. కాన మనము జలముద్వారా ప్రాణ శక్తిని పొందదలచిన, చన్నీటినే ఉపయోగించవలెను. ఆరుబయిట గాలి తగులుచోట చన్నీటి స్నానము చేయలేనివారు గాలి ధారాళముగా వీచునట్టి ఆరోగ్యవంతమగు వెచ్చని గదు లందు కొలది సేపైనను చన్నీటి స్నానము చేయుట మంచిది.

వాతావరణము ఎక్కువ చలితో కూడుకొనియున్నచో దుర్బలులు చన్నీటి స్నానమును మానవచ్చును. దేహము నందలి ఉష్ణశక్తుల నభివృద్ధి చేయవలసినవారు వేడి నీటి స్నానము చేయవచ్చును. వాత శ్లేష్మరోగులును, బలహీనులును, వేడినీటి స్నానము చేయుచు రోగవిముక్తులై వారికి ఆరోగ్యము వచ్చిన అనంతరం వారి ప్రకృతి ననుసరించి క్రమముగా చన్నీటి నలవాటు చేసికొనవలెను. వివిధ జల చికిత్సా ప్రయోగములు, వానియొక్క ఫలితములు జల చికిత్సా గ్రంథములలో వివరింపబడిఉన్నవి. చలికాలములో వంటికి నువ్వులనూనె రుద్దుకొని వెచ్చదనము వచ్చిన తర్వాత చన్నీట స్నానము చేయవచ్చును.

స్నానమువలన అన్ని అవయవములకును రక్త ప్రసరణము క్రమముగా జరుగును. రక్తములోనుండి చర్మము క్రింద చేరిన మాలిన్యములు బహిష్కరింపబడి బలము కలుగును. నాడులు కండరములు బహిష్కార్యావయవములు బలపడి చురుకుగా పనిచేయును.

ప్రాత స్స్నానము శక్తిదాయకములగు నక్షత్రములు ప్రకాశించు సమయమందే చేయవలెను. ఉదయ సంధ్యా కాలములందు బ్రహ్మ స్వరూపమగు కాలమును స్మరించి-సంధ్యకు వందన మాచరించి సత్సంకల్పములను కలిగి లోకము లన్నియు సుఖముగా నుండవలెను అని సంకల్పించి లోక శ్రేయస్సుకై మనము నిర్వర్తించవలసిన విధులను నిర్ణయించు కొనవలెను. మనస్సును దృఢముగ ఉంచుకొనవలెను. ఆరోగ్య ప్రదాతయగు సూర్య భగవానుని ఆరాధించి ఆయన కిరణములను ఆస్వాదించి మనలో నిముడ్చుకొనవలెను. మంత్ర ఉచ్చారణ పూర్వకముగా సూర్య నమస్కార వ్యాయామముల చేయుటవలన శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు అభివృద్ధి నొందును. ఇపుడే ప్రాణాయామము యోగాసనములు చేయవలెను.

ఈ కార్యక్రమమంతయు 6½గంటలలోగా ముగియును ఉదయము 7|గంII నుండి 10 లేక 11 గంటలవఱకు జీవన కార్యక్రమములో నిమగ్నులు కావచ్చును. నిత్యజీవితమును నిష్కామ కర్మ ద్వారా సుఖవంతముగను శాంతియుతముగను చేయుటకు సాధువు లైనవారు ప్రయత్నింతురు.

న్యాయముగ దానిలో సంపాదించిన కొంత ధర్మమునకు కొంత కష్టకాలములో అక్కరపడుటకు తీసి వేరే యుంచి మిగతా దానిని సద్వినియోగము చేసికొనవలెను.

ఆరోగ్య దాయకములగు జీవితావసరము లేవో గుర్తించ వలెను. వినోదములు భోగములు మితిలో నుంచవలెను.

ప్రొద్దున లేచినప్పటినుండి తిండిరంధియే నేడు అనే కులలో ప్రత్యక్ష మవుచున్నది. అది నాగరికతా చిహ్న ముగా మారి రోగమును తెచ్చిపెట్టుచున్నది. మనము జీవిత మును నిలబెట్టుకొనుటకును ఆరోగ్యము బలమును కాపాడు కొనుటకును మాత్రమే తినవలెను.

ఉన్నదిగదా యని తినుట మొగమాటమునకు భుజించుట ఆకలి కాకున్న తినుట, తినకూడనివి తినుట తినుటకొంటకే

బ్రతుకుట ఇవన్నియు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈ పొరపాట్లను విద్యావంతులుకూడా చేయుట శోచనీయము.

తింటేనేగాని బలముండదు అని చెప్పి తినుటకు ప్రారంభింతురు. తిన్న వెంటనే ఆహారము మనకు బలమునిచ్చునా? తిన్నది జీర్ణమై వంటబట్టుటకు కొన్ని గంటలు పట్టును. అప్పుడు బలము వచ్చును. పని చేయవలెనన్న కడుపులో తేలికగా నుండవలెను. తిండిపోతుతనము తుచ్ఛవాదములు అనేక మందిని చెడగొట్టుచున్నవి. ఈ అంధకారమును జ్ఞానదీప్తులచే పారదోలుటకు గాను అవిద్య పాపములు పోగొట్టి ఆత్మారాముని దివ్య తేజస్సు మనబుద్ధిని సద్వృత్తులలో నిమగ్నము చేయుటకై పురిగొల్పుగాక.

కష్టించిన తరువాత కొంత శక్తి లోపించును. లోపించిన దానిని పూర్తి చేసికొనుటకు అవకాశము అప్పుడు ఏర్పడును. అవకాశము ఏర్పడినపుడు మనము సరిఅయిన ఆహారమును తినిన అది పచనమై శరీరమునందు ఇముడును. కష్టపడక తినినపుడు ఈ అవకాశముండదుగాన తిన్నది శరీరమునకు భారమగును. దానిని వదలించుకొనుటకు ప్రాణశక్తి యెంతో ఖర్చు కావలసివచ్చును. ఈ ప్రయాసలో అనేక నష్టములు రోగములు బాధలు సంభవించును గాన శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగ నుంచుకొనవలెనన్నచో ఆహారనియమము అత్యవసరము. మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమై రక్తముగామారి శరీరమునకు బుద్ధికికూడా ఆరోగ్యము, బలము ఇచ్చునదై యుండవలెను.

అటులుండుటకుగాను సాత్వికాహారమును సరిగా ఆకలి కలిగియున్నపుడు ఆకలి తీరునంతవఱకు మాత్రమే తినవలెను.

మనము ఆకలికానపుడు ఆహారమును తినుచుండుటయే సమస్తవ్యాధులకు మూలకారణము.

దినమున కెన్నిమారులు తినాలి?

ఒకమారు భుజించువాడు యోగి. రెండుమార్లు భుజించువాడు భోగి, మూడు మార్లు భుజించువాడు రోగియగుచున్నారు, అను సామెత ఉన్నది. అంతకంటె నెక్కువ మారులు తినువాడు మానవత్వమునందలి ఉన్నత స్వభావములు తగ్గి కాలిక రోగి యగును. ఆతని ఆయువు క్షీణించును.

ఆహారమునకు ఏదిమంచిసమయము

ఏక భుక్తము చేయువారికి అపరాహ్నము మంచిది. రెండు మార్లు తినువారికి మొదటిమారు ఉదయం పదిగంటలు రెండవసారి భోజనం 7 గం. నుండి 8 గంటలలోపున తినుట మంచిది. 5–6 గంటల మధ్యన కూడా తినవచ్చును. సంధ్యాకాలమున తినరాదు. 3 మార్లు భుజించువారికి ఉదయం 7 గంటలకు అల్పాహారము, అపరాహ్నము 11 గం.కు రెండవ పూట ఆహారము, సాయంత్రం 6 గం.కు మూడవ పూట ఆహారము తినవలెను. ఇట్లు మూడు పూటలు విద్యార్థులకును తక్కువ వయస్సుగల వారికిని తగియుండును. అంతకంటె నెక్కువ మార్లు తినేవారికి నియమములు లేవు.

పొద్దు తక్కువతో పై ప్రకారం ప్రవర్తించుట మంచిది.

ధాన్యములు తిన్నచో వాటివలన వేడి కలుగుచు తృప్తి కాయకష్టము చేయుటకు శక్తియును శీత వాతావరణము ధరించు శక్తియును కలుగును. అధికముగా తినుచున్నచో అదే జఠరాగ్ని విజృంభించి అగ్నివేయును కాయకష్టము చేయువారు ధాన్యములతో పాటు ఉడికించిన ఆకు కాయగూరలు వాడవలెను.

అపురూపమగు పండ్లను తినుచుండవలయును. మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు ప్రధానముగా పండ్లు కూరలు స్వల్పముగా అన్నము కూరలు నెయ్యి (లేక) వెన్న పూస, కొబ్బరి అయినా వాడుకొనవలెను, కూరలు దొరకనిచో స్వల్పముగ పెసరపప్పు (ముడిది) వాడుకొనవలెను.

ఆహారము ప్రతి దినము ఒకే కాలమందు తినవలెను. మధ్యలో చిరుతిండ్లు అల్పాహారములు తినుటవలన ఆహారం వంట బట్టక పోగా రోగ కారణ మవును. మనము తిన్న ఆహారము మట్టిపాత్రలలోగాని రాచ్చిప్పలలోగాని వండబడినదై యుండుట శ్రేష్ఠము. అన్నము ఎత్తేసరు పెట్టి వండవలెను. బాగా సలసల కాగే యెసరులో బియ్యము పోసి వండుటవలన బియ్యము కొంత నిర్జీవ మగును. అన్నము వమలుటకు తగినంత బిరుసుగా నుండవలెను. మెత్తగా ఉన్న అన్నము సరిగా జీర్ణముగాక శ్లేష్మముగాను మూత్రి కామ్లముగాను మారవచ్చును. అందువల్ల శ్లేష్మ వ్యాధులగు ఉబ్బసము క్షయ మూత్రవ్యాధులగు అతిమూత్రము, వంజు చీము మొదలగునవి రావచ్చును. కూరలు తగు మాత్రము నీటిలో ఉడికించి కొద్దిగా ఉప్పు, జీలకర్ర, పసుపు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర మాత్రము చేర్చుకొనవచ్చును. కూరలను వేయించుట వలన, అమితముగా తిరగమోతలు పెట్టుటవలన వానిలోని తడి యిగిరిపోయి శక్తి లోపించును. అట్టి కూరలు తొందరగా మన ఆహారకోశములో మురిగి పులిసి పోవును.

ఆహారములో అన్నముతోపాటు కూర, కొద్ది పప్పు చారు,పచ్చడి, మజ్జిగ చాలు. ఊరగాయలు మంచివికావు.

ప్రతి దిన ఆహారములో కూర, చారు, మజ్జిగ లేక పచ్చడి, చారు, మజ్జిగ, చాలును.

కవ్వముతో చిలికిన మజ్జిగ మంచిది. ఉపవాసాలు ప్రతి దినమూ వాడుకొనుట, ప్రశస్తములు కావు. అప్పుడప్పుడు తిన వచ్చును.

ఆహారమును, కరకర ఆకలి అయినప్పుడు తినినచో భుక్తాయాసము రాదు. నిద్ర తలదిమ్ము బద్ధకము ఉండవు. ఉషారుగా ఉందురు. ఎవరెవరు గుడుపక యిరు పొద్దుల గుడుచువారే "సదోపవాసి" అని భారతములో చెప్పబడి నది. ఇట్టివారికి రోగమే రాదు. అథవా వచ్చినా తేలికగా నయమవును. పిండివంటలు, మిఠాయిలు, శ్రేష్ఠములు కావు గాన మానుటయే శ్రేయస్కరము. ఉద్రేకకరమైన సోడా, కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, బీడీ, సిగిరెట్ మొద లగు అలవాటులను మానివేయుట ఉత్తమము. అనారోగ్య కరమైన అలవాటులను తప్పించుకొనుటకై మనము నిరంతరము పాటు బడవలెను.

ఒక పూట అన్నము, రెండవ పూట కూరలు పండ్లు రొట్టె మొదలైనవి తినుట మంచిది.

ఆహారము విదాహము కలిగించునదిగా ఉండకూడదు. గాన నెక్కువ ఉప్పు, పులుసు, కారం, ఘాటయిన మసాలా దినుసులు, చక్కెర, బెల్లము చేర్చి తినకూడదు. ఇందువలన దాహము ఎక్కువగును. జీర్ణక్రియ ఉద్రేకించి నీరసించును. గాన మితముగా వాడుకొనుటఅభ్యసింపవలెను.

అజీర్ణ లక్షణములు

నోరు వాసన, నిద్రలేచిన తరువాత నోరు అసహ్యముగా నుండుట, యెక్కువ పాచిపట్టుట, బద్ధకము, తలదిమ్ము, నొప్పి, మలబద్ధకము, పులిత్రేన్పులు, కడుపులో మంట, నొప్పి, నిద్ర అమితముగ వచ్చుట, యిట్టి సమయముల యందు నేమియు తినరాదు. ఆహారము నాకు ఆరోగ్యము నొసంగును అని -మనోబలముచే సంకల్పించవలెను. ఇట్లు భావించి తినిన ఆహారము బాగా జీర్ణమై సంపూర్ణ బలారోగ్య దాయక మగును. సరిగా ఆకలి అయినవానికే యిట్లు ధ్యానించుటకు తగినంత మనో దృఢత్వము ఏర్పడును. అనారోగ్య వంతునికి మనస్సు (చపలముగ నుండి) కేంద్రీ కరించుటకు వీలుకాదు.

సరిగా ఆకలి అయినపుడు సాత్వికాహారమును తిన వలెను. అజీర్ణ రోగికి కరకర ఆకలి కనపడదుగాన ఉప్పు, కారము, మసాలాలు మొదలగు లంచములు, అధికముగా చేర్చినగాని పదార్థములు రుచింపవు. ఇట్టివారు నియమరహితముగ తినుచుందురు. అజీర్ణ రోగికి బాగా పరిమళించు పిండివంటలు. ఘాటయిన మసాలాద్రవ్యములు రుచించినట్లు- తిరగమూతలు లేని పదార్థములు రుచింపవు. ఇట్టి సమయములందు జీర్ణ శక్తి క్రమపడి సరియగు ఆకలి కనపడవలెనన్న కొలరసములతో ఉపవాస ముండవలెను.

అట్లు చేయక ఆహారము పెంచుతూ అందు అధికరుచి కలుగుటకై సువాసన ద్రవ్యములు మసాలాలు అధికముగా చేర్చిన అజీర్ణ వ్యాధి పెరుగును. ఆహారము నియమముగా ఉన్నచో నిద్ర, కామము, నడత అంత నియమ బద్ధములై యుండును.

పండ్లు, నూనె గింజలు ఉత్తమములు. అగ్ని పక్వములు, రెండవరకము. నూనె నేతులలో వేల్చినవి అనారోగ్య కరము. పవిత్రత, ప్రేమ కలవారు పెట్టిన ఆహారము తినవలెను.

ఇవి లేనివారు చేసిపెట్టిన ఆహారము తిన్నచో అపవిత్రత, అనారోగ్యము ప్రాప్తించును.

విందు భోజనములలో సామాన్యముగా పవిత్రత ఉండదు గాన నైష్ఠికులు వానికి వెళ్ళరు. ఆహారమును శుచిగల ప్రదేశమున శుభ్రవస్త్రము కట్టుకొని భుజింపవలెను.

ఆహారము,మంచిగాలి, వెలుతురు, తగులుచోటనే భుజించుట మంచిది. సూర్య కిరణములు దేహమునకు తగులుట శ్రేష్ఠము.

వస్త్రములు ఎవరివివారు శుభ్రపరచుకొనుట మంచిది. అత్యవసర మయినపుడే చాకలివారికి వేయవలెను. ఆంధ్ర దేశమునందు ఎక్కువ దుస్తులు ధరించ నవసరములేదు.

నిద్ర

కష్టపడి పని చేసినవారికే సుఖమైన నిద్ర కలుగును. రాత్రి నిద్రపోవుటకు మంచిది. పగలు మంచిదికాదు. ఆహారము రాత్రిపూట చాలా తేలికగాఉండుట ఉత్తమము. గాఢముగా నిద్రపోయి లేచినవారు ఖగమువలె ఉల్లాస వంతులై యుందురు. స్వప్నములు లేని నిద్రయే సరిఅయిన నిద్ర. నిద్రపోవుటకు ముందు కడుపు తేలికగా ఉండుట మంచిది. రాత్రి 9, 10 గంటల లోపుననే పడకకు పోవలెను. 4 గంటలకు తెల్లవారుజామున నిద్ర లేవ వలెను. ఇట్లు చేసినవారికి మంచి నిద్ర పట్టుటకూ, పనులు చురుకుగా సాగుటకూ అవకాశము లభించును. 7,8 గంటల కల్లా నిద్రపోవుటకు ప్రయత్నించుట ఉత్తమము. నిద్రలో అన్ని నాడులు, అవయవములు, మెదడు, సంపూర్ణ విశ్రాంతి నొంది, మరునాటి కార్యభారమునకు సిద్ధముగా నుండును. ఇంత ఆరోగ్యప్రదమయిన నిద్రను నాటకములు, సినిమాలు, అని చెప్పి, పాడు చేసుకొనరాదు,

ఆహార నియమముతో జీవింపుచూ ప్రాణాయామ యోగాసనములు చేయవలయును ఉదయ సాయంత్రములందు సంధికి వందన మొనరించి లోకమునకు శ్రేయస్సు కలుగు నట్లు ధ్యానింపవలెను. సత్సంకల్పములతో మానసమును నిండింపవలెను. గట్టి పడకమీద పరుండవలెను. ఆహారా నంతరము కొద్దిసేపు ఎడమవైపున పరుండి, తర్వాత రెండు గంటలు మెలుకొని నిద్రపోవలెను నిద్రపోవుటకు ముందు ఆనాటి దినమున మనము సాధించిన పురుషార్థములు ఏవి? ఆత్మలాభము ఎంత సంపాదించినాము? మన భావిజీవితము ఎంత సుఖవంత మొనర్చుకొన గలిగినాము? సత్కార్య ములు ఎన్ని ఒనర్చినాము? ఈ విషయములను గురించి వివేచన చేయవలెను.

రాత్రిపూట మంచి గాలి వీచుచోట పరుండవలెను. గది విశాలముగా నుండవలెను. మంచి గాలి పీల్చుటవలన రక్తము శుభ్రమగును. నాడులు, మనస్సు బలపడును.

ఈ ప్రకారము నిత్యజీవితము గడుపుచూ, వారమునకు ఒక పూట ఉపవాసమున్నను, పక్షమునకు ఒకదినము ఉప వాసము చేయవలెను. "[illegible] దైన్యేన జీవితం," అని మన [illegible] వచనములు. బ్రహ్మచర్యము, అహింస, సత్యము, తపస్సు, ఏ ప్రాణిని త్రికరణముల ద్వారా హింసించక దయగలిగి యుండవలెను. భగవంతుని యెడల [illegible] [illegible] స్వీకరించవలెను. దినమును [illegible] భాగములు చేసి మొదటి 8 గంటలు స్వధర్మ నిర్వహణము, 2వ భాగం 8 గంటలలో ప్రజాసేవ (లోక కల్యాణము), మిగతా 8 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను. దినములో ఎక్కువ భాగము సత్కార్యములకై పాటుపడుట [illegible]. ఇట్లు జీవించువారికి [illegible] మానసిక ఆరోగ్యము సిద్ధించును. "సర్వలోకా స్సుఖినోభవంతు, ఓం శాంతిః."

తిండిబోతు రోగము

రచన : డాక్టర్. వి. నాగేశ్వరరావు.

వైద్య విజ్ఞానము దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. నవ నాగరికత నానాటి విస్తరించుచున్నది. కాని, మానవజాతి మాత్రము రానురాను నిర్వీర్యమగుచున్నది. అడుగడుగునకు అనారోగ్యవంతులే సాక్షాత్కరించుచున్నారు. ఆరోగ్య సూత్రముల నిర్లక్ష్యము చేయుటే అందుకు కారణము. ఆహారవిషయమున చేయు అపచారములు మెండు. అందు తిండిబోతు తనము (అధికముగ తినుట) ప్రధానము. మనుష్యుని వ్యాధి బాధల బడద్రోయుటలో తిండిబోతు తనము ముఖ్యాంశముగ కన్పట్టుచున్నది. కనుకనే, "మనుష్యులు తమ గోరీలను తమ పంటితోనే త్రవ్వుకొందురు" అన్నాడు షేక్స్పియర్ మహాకవి.

త్రాగుబోతు రోగము మహావినాశకారి. ఈ దురభ్యాసము వలన ఏటేట ఎన్నియో సమాధులు భర్తీ యగు చున్నవి. వేనవేలు సంసారములు పతనమైపోవుచున్నవి. ఇట్టి త్రాగుబోతు రోగమును కూడ మించినది తిండిబోతు రోగము. అధికాహార సేవనము సర్వసాధారణమైపోయినది. ఈ దురభ్యాసము వలన "అంతయో ఇంతయో దుఃఖ మయము కాని గృహముగాని, వ్యాధిగ్రస్త మొనర్పబడని జీవితముగాని యుండనేరవని నిస్సందేహముగ జెప్పవచ్చును.

నూటికి తొంబది మనుష్యులు తమకు వలయు ఆహార మున కన్న నాలుగైదు రెట్లధికముగ దిగమ్రింగుచున్నారు. దానికి కారణము - ఎంత యెక్కువ తినిన అంత బలారోగ్య ములతో నుండవచ్చునను సర్వసామాన్యాభిప్రాయమే. వాస్తవవిషయమేమన - జీర్ణము చేసికొని, గ్రహింపగల ఆహారము చేతనే మనము పోషింపబడెదము కాని, లోగొన్న యాహారము అంతటి చేత నెన్నటికిని గాము. ఆహారము జీర్ణమగుటకు జీర్ణరసములు ఎప్పటికప్పుడు ఉత్పత్తి యగుచుండును. జీర్ణ రసముల ఉత్పత్తి సరఫరా మన దేహపోషణ కావశ్యమైన ఆహార పరిమాణముమీదను, నాడీ శక్తిమీదను ఆధారపడి యుండును. కాని మనము భుజించు ఆహారపరిమాణము మీద నేమాత్రము కాజాలదు.

అన్నము (ఆహారము) అన్నమాట తిను అను క్రియా పదమునుండి వచ్చిన నామవాచకము. ఈ యంశము నాధా రము జేసికొని, తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు ఈ క్రింది విధముగ నర్థము జెప్పుచున్నది- 'అన్నమనగా మనము తినునది- మనలను తినునది. మనము భుజించునది యన్న సమంజస ముగా నున్నది. కాని, మనలను తినునన్నదే వింతగ నున్నది. సంపూర్ణ జీర్ణక్రియ జరుగక కొంత యజీర్ణ

పదార్థమై శరీరములో చేరును. అందు సమస్తరోగములకు బీజము లేర్పడును. క్రమేపీ అట్లు రోగరూపమున మానవుని దిగమ్రింగును

అమితాహారులు కొందరు ఒక్క పలుచగ నుందురు అమితాహారము వలన పెరిఫెరిల్ రక్తనాళములలో (Peripheri Bloob Vessels) నడ్డంకులు తగిలి, ఆయా భాగములకు ఆహార సరఫరా తక్కువై క్షామము కలుగును. దీనినే అధికాహారము వలని క్షామమందురు. అధికాహారము జీర్ణము చేసికొనుటలోను, దేహమున కనావశ్యకమైన మిగిలిన ఆహారమును వెలువరించుటలోను ప్రాణశక్తి హెచ్చుగ హరించిపోవును. అనగా, అధికాహార స్వీకారము వలన ప్రాణశక్తి పెరుగుటకు మారుగా, తరిగిపోవుచుండు నన్న మాట! రోగు లెంత యాహారమును తీసికొనిన అంత మంచిది అను అభిప్రాయము మానసముల నాటుకొని పోయినది. క్షయవంటి మహారోగములలో నిట్టి అధికాహార సేవనము తికమకలు చేయుచున్నది. అమితాహారము రోగికి బలము చేకూర్చునని యే తలచెదరు. కాని, రోగమునకు చేయూత నిచ్చునని గ్రహింపనే గ్రహింపరు.

అమితాహారము వలన అన్నాశయము తిత్తివలె సాగిపోవును. తత్సంబంధమైన కండరములు బలహీనమగును. చివరకు, అన్నాశయము బాగుపడుట కణుమాత్రము అవకాశము లేకుండ బోవును. నేడు కుండవంటి పొట్టలు (pot bellies) మానవ సంఘములో ప్రత్యక్షమగుట కిదియే కారణము. అట్టి స్థితిలో లోగొన్న యాహారమును–రక్తము గ్రహించుట కనువై, నిర్మలమైన పాలవంటి రసము వలె (Chyme and Chyle) తయారుచేయుటకు మారుగా కుళ్ళి పులిసి మండ మేర్పడు స్వభావము గల విషయుత రోగ పదార్థమును జీర్ణకోశము తయారు చేయును. కుళ్ళి, పులిసి,మండ మేర్పడుటచే (fermentation), అన్నాశయపు సున్నితమైనపొరలకుద్రేకము కలుగును. జీర్ణావయవపాటవమంతయు పాడైపోవును. అందువలన కూడ శరీరములో క్రొవ్వుపదార్థమధికముగ నుత్పత్తియగును. క్రొవ్వుపదార్థమే ఆరోగ్యపదార్థమనియు, ఆవిధముగ శరీరముతూకములో పెరుగుటఆరోగ్యాభివృద్ధిచిహ్నమనియు, ప్రజాబాహుళ్యముదుర భిప్రాయపడుచున్నారు, ఇట్టిపరిస్థితిలో రోగపదార్థము కాలి కావస్థనొందినదన్న మాట. అందువలన, ప్రతిప్రధానఅవయవమునకు అధికమైనపని కలుగును. అవయవములన్నియు సడలిపోవును. కనుక, మానవయంత్రము శీఘ్రముగ శిథిలమైపోవును.

ఆహారపదార్థములకు పలువిధముల మార్పులు చేసి, మసాలాలు చేర్చి, చక్కెర పొదిగి, రకరకముల రుచులను కల్పించి, పలుతెగలుగ వంటకముల నాయత్తపరచుటలో ముఖ్యోద్దేశ మేమైయుండునో తెలియునా? ఆహారమునకు కల్పించు రుచులన్నియు, జిహ్వ అను కావలివానికి ఎర చూపించు లంచములు. నాలుక యిట్టి లంచముల (రుచుల) కాశపడి, సాధ్యమైనంత విస్తారముగా ఆహారమును నోటి నుండి లోనికి పోనిచ్చును. అనగా, అధికముగ భుజించుట కనువేర్పడుటకే ఆహారమును చాల మార్పులు చేయుచున్నారు. అంతకు వినా, ప్రబలకారణము వేరొండు ఉండ నేరదు.

తిండిబోతుతనమును గూర్చి ఒక వైద్యుడు చక్కని వాక్యమును చెప్పినాడు.

One fourth of what we eat nourishes our body, and the remaining three fourths goes to nourish the doctor.

అంటే తిన్న ఆహారములో నాల్గవవంతు దేహమును పోషించును. మిగత మూడువంతులు డాక్టరును పోషించుటకు ఉపయోగపడునని దీని అర్థము. ఇందలి యథార్థమును గ్రహింతురుగాక!

హృదయ కోశము

సామాన్యముగా నిమిషమునకు 70 తూరులు హృదయము స్పందిస్తుంది 70X 60X 24 = 100,800 తూరులు ఒకదినమునకు స్పందిస్తుంది. ఈవిధముగా ఒక మనిషి జీవిత కాలములో 36219200000 తూరులు హృదయముస్పందింపవలెను. సరియైనఆహారముతినిన యెడలహృదయము నెమ్మదిగా నెమ్మదిగా స్పందించుటచే ఆయువు పెరుగును. మానసికోద్రేక కాలము లందును; భయము గలవారి యందును, చికాకుగా నున్న వారికిని, పిరికివారికిని, లోభులకును హృదయము వడి వడిగా స్పందించును. హృదయము, జిహ్వ అన్యోన్యాశ్రియములుగా నుండును.

మనము తినే ఆహారమును బట్టియు, త్రాగు పానీయమును బట్టియు, మన కుండే మానసికోద్రేకములను బట్టియు మన హృదయముయొక్క గమనము మారుతూ ఉంటుంది ఇంకా యెన్నో యితర కారణాలవల్లగూడా హృదయముయొక్క గమనములో మార్పులు వస్తవి. కాల్షియం ఫాస్ఫేటు ఎక్కువగాఉండే ఆహారములు తినుట వలన హృదయము వేగముగాను బలముగాను స్పందిస్తుంది. పొటాసియం క్లోరైడు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారములు తింటే హృదయస్పందనముల సంఖ్య తగుతుంది, బలమున్నూ తగ్గుతుంది. కోడి గ్రుడ్ల సొల్లల చారు, ఎనుకల పులుసు, సంధి బంధనాల సాంబారు, కాబేజీ, అవుపాలు, జున్ను, తోటకూర, పాలకూర, చుక్క కూర, చక్రవర్తి కూర, మొదలగునవి తినుటవలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గుతుంది గాని ప్రతిస్పందనము బలముగా ఉంటుంది. కాల్షియం ఫాస్ఫేటుఆహారములు తిననప్పుడుహృదయస్పందనములు ఎక్కువ క్రమముగా ఉంటవి. మనస్సు గూడానిర్మలముగా ఉంటుంది. ఉద్రేకము లేమీ ఉండవు. కాని కాఫీ, మొదలగు ఉద్రేకము కలిగించే పానీయములు, పొగాకు, పప్పు పదార్థములు తినుటవలన ఉదరమునందు కలిగే వాయువులు, వేడి పానీయములు, వేడి చేయు పదార్థములు, మానసికోద్రేకము, చక్కెరతో చేసిన ఆహారములు, వికృతముగా వండి, మేళగించి మృతమైన ఆహారములు, హృదయాన్ని ఉద్రేక పరుస్తవి. నాడీ యెక్కువ వడిగా కొట్టుకుంటుంది. నాడీ దౌర్బల్యమును ఎక్కువ చేయును. మనస్సును చలింపజేయును. సంకల్పమును వికల్పము జేయుచుండును.

మేక పాలలో సేంద్రియమైన (సోడియం క్లోరైడ్) లవణమున్నది,. రక్తముయొక్క విశ్వాణమును సహజ స్థితిలో నుంచును, అందువలన రక్తము సర్వావయవములలోను ధారాళముగా అభిసరించును. ప్రతిదినము కొద్దిగానైనా మేకపాలు త్రాగే వారికి రక్త సంబంధమైన వ్యాధులు రావు. కాయలు, కంతులు కొయ్యగంతలు మొదలగునవి పుట్టవు. పక్షవాతము రాదు. రక్తము గడ్డకట్టిపోదు. శ్వాసాశయములలో రక్తము కూడుకొని శ్వాసావరోధము కలిగే వ్యాధి రానేరాదు. ఉన్మాదము, తల నొప్పి మొదలగు రక్తాభిసరణముయొక్క అవరోధమువలన గలిగే వ్యాధులు రావు.

పొటాష్ తక్కువగా ఉండే ఆహారములు తిన్నప్పుడు హృదయ కవాటములు హృదయ కండరములు, స్వతంత్ర కండరములు ముడుచుకొనును. అందువలన హృదయ వ్యాధులు వస్తవి కండరములు శిథిల మవుతవి. మందు వైద్యులకు కారణము తెలియని యెన్నో రోగములు వస్తవి మందువైద్యమంటే చీమూ, నెత్తురుతోనూ, విషములతో చేసిన మందులు, కోతలు, కాల్పులునే గదా!

హృదయము యొక్క గమనాన్ని నియమించేవి, 1 మానసిక స్థితి 2 మెదడు యొక్కస్థితి 3 రక్తముయొక్క అనగా ఆహారము యొక్క స్థితి మానసిక స్థితి అనగా ఆత్మ దేహాన్ని వదలితే హృదయ స్పందనమే ఆగి పోతుంది. అప్పుడు మనిషి చనిపోయె నందుము. మజ్జానాడులు పని చేయక హృదయానికి వచ్చేనాడులు తిన్నగా పనిచేయకపోతే హృదయము తిన్నగా పని చేయదు. నాడి దుర్బలముగాఉంటుంది. అక్రమముగా అనగా ఎక్కువ తక్కువలు స్పందిస్తుంది. హృదయము అదురుతూ ఉంటుంది.రోగికిదుర్బలము అనిపిస్తుంది.రోగికికూడా తనఆరోగ్యముపాడైపోయినదనివిపరీతమగు భయముకలుగుతుంది.

వైద్యుడతనికి డిజిటాలిస్ ఇచ్చి చూపుతాడు.

మెదడులో కొన్ని కేంద్రములున్నవి. అవి హృదయమును వడిగానైనను, నెమ్మదిగానైనను నడుపగలవు ఆ విధముగానే మజ్జలో బయలుదేరిన నాడులలో కొన్ని హృదయమును వడిగా నడచునట్లు చేయగా కొన్ని నెమ్మదిగా నడచునట్లు చేస్తవి. ఇంతేకాకుండా కొన్ని నాడీ కేంద్రములందును, నాడీ కూటములందును, హృదయాన్ని యెక్కువ తక్కువలుగా నడుపు కారణములున్నవి. ఈ కేంద్రములన్నింటినుండియు జీవాత్మ హృదయము యొక్క గతిని నిర్ణయిస్తూ ఉంటుంది. ఇంతవఱకు హృదయముయొక్క గతిని నిర్ణయించే మానసిక నాడీ స్థితుల మాత్రమే వర్ణించితిని.

హృదయముయొక్క గతికి హేతువైన ఇంకొక విషయము:– అది రాసాయనిక కారణము. అదే ఆహారము. అది మన ఆయురారోగ్యములకేగాక, యౌవన వృద్ధాప్యములకును, చలాకి, ధీమాకీ, శక్తియుక్తులకును, మానసిక స్థైర్యములకును, చాంచల్యానికినీ, నీతి అవినీతులకును, హేతువుగా ఉంటున్నది.

సోడియము, కాల్షియము, పొటాసియం క్లోరైడ్ ఒక్కొక్క పరిమితిలో ఉన్నప్పుడు హృదయము సమర్థముగా ఉంటుంది. సోడియం క్లోరైడ్‌ను నేయింట తొమ్మిది భాగములును కాల్షియం క్లోరేట్‌ను నూటికి 0.24 భాగములును, పొటాసియం క్లోరైడ్‌ను నూటికి 0.0 42 భాగములును, సోడియం హైడ్రో కార్బనేట్‌ను నూటికి 0.0 2 భాగములును; డెక్సట్రోజ్ ను 0.1 భాగములును చేర్చిన ద్రావమునందు ఆగిపోయిన హృదయము తిరిగి సంధింప నారంభించి 4 మొదలు 7 దినములవఱకు పనిచేయును. ఈ విధముగా శాస్త్రీయ పరిశోధనలందు ప్రత్యక్షముగాచూచియున్నారు. కనుక వేరువేరు జంతువులందును, వేరువేరు మానవులయందును కొద్ది భేదముతో ఈ రాసాయనిక ద్రవ్యములు అవసరమై యున్నవి.

ఒక ముసలామె చనిపోయినది. ఆమెగుండెను పై ద్రావములోనుంచిరి. ఒకతూరి 5 గంటలును, ఇంకొక తూరి 10 గంటలును, ఇంకొకతూరి ఒకదినమును హృదయము స్పందించినది. ఆరుసంవత్సరముల శిశువు చనిపోగా ఆ గుండెను పై ద్రావములో నుంచగా అది 14 గంటలు స్పందించెను. చనిపోయిన కోతి గుండెకాయను పై ద్రావములో నుంచగా అది 4/5 గంటలు స్పందించెను. ఒక సీమ కుందేలు చనిపోయెను. అది చనిపోయిన ఆరు గంటలకు దాని గుండెకాయ పై ద్రావములో నుంచిరి. మొదటమొదట నెమ్మదిగా స్పందించి తరువాత వడి యెక్కువమైనది. తరువాత 19 గంటలు స్పందించినది. అదే ద్రావము చల్లగా నుంచి గుండెకాయ నుంచగా నిమిషమునకు 10 తూరులు తక్కువగా హృదయము స్పందించెను. అదే ద్రావకము వేడిగా నుంచి అందులో హృదయమునుంచగా స్పందనములసంఖ్య నిమిషమునకు10 పెరిగెను.ఇందువలన వేడిగానున్నప్పుడుహృదయస్పందనములు పెరుగుననియు, చల్లగానున్నప్పుడు స్పందనములు తగ్గుననియు తేలినది. పొటాసియం క్లోరైడ్ ఆ ద్రావములో కొద్దిగా చల్లుటవలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గెను. బలమున్నూ తగ్గెను.

ఆహారము సక్రమముగా పరిణామము పొందుటకు కొన్ని లవణములు కావలెను. వానికిపరిణామలవణములనిపేరు. రక్తము శుద్ధము

గా నుండుటకు కొన్ని లవణములు కావలెను. వానికి రక్తలవణములుఅని పేరు. అట్లే హృదయ కండరములు పనిచేయుటకు కొన్ని లవణములు కావలెను. వానికి హృదయ లవణములని పేరు. ఈ లవణములు మన యాహారములో చేరియున్నప్పుడు మనకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది అని కొన్ని జంతువుల హృదయములతో పరిశోధనలు చేసిన శాస్త్రవేత్తలు తెలుపు చున్నారు.

ఒకరి హృదయము దుర్బలముగాను, అలసట చెందినదిగాను, అక్రమముగాను, రోగము గానూ ఉన్నదనుకోండి. అప్పుడు హృదయము యొక్క గమనమునకును, రక్తాభిసరణమునకు అవసరమగు లవణములు ఉండే ఆహారములు తినిపిస్తే హృదయము ఆగిపోక తిరిగి బాగుగా పనిచేయ నారంభిస్తుంది.

అయితే సోడియం క్లోరైడ్ ఇవ్వవలసి నప్పుడు డిజిటాలిస్ ఇస్తేనూ; పొటాసియం క్లోరైడ్ ఇవ్వవలసినప్పుడు స్ట్రిచ్‌నిన్; వాడితేనూ కాల్షియం క్లోరైడ్ యివ్వవలసినప్పుడు ప్రొపానెటం వాడితేనూ, సోడియం హైడ్రో కార్బొనేట్ ఇవ్వవలసినప్పుడు గ్లూకోజ్ తినిపిస్తేనూ, రోగముపోదు. రోగియే మరణిస్తాడు. "శాస్త్రీయమైన" మందు వైద్యము వలన ఇంకొక రోగి అకాల మృత్యువు పాలగుతాడు. ఇంకొక శాస్త్రీయమైన మృతి పత్రము పుట్టుతుంది.

ఆమ్లములు— క్షారములు- దేహము

(72 వ పేజీ తరువాయి)

వివరించినట్లు ధాతువులలోని ఆమ్లములు ఫలములలోని క్షారములవలన చక్కగా సామరస్య పరుపబడి, ఆరోగ్య రక్షణముకొరకును తరుణ కాలికవ్యాధులందు వ్యాధి నివారణ కొరకును, బాగుగా నుపకరించును.

అయితే పుల్లనిపండ్ల నుపయోగించు వప్పు డొక సూత్రమును మరువగూడదు. ధాతువుల లో అమ్లములు విరివిగా నభివృద్ధి నొందిన సమయమునను బాధ మిక్కుటముగా నున్నప్పుడు నుపుల్లని పండ్లు సరిగా నుపయోగపడవు, ఉద్రేకమును కలిగించును. చాలకాలము నుండియు మసాలాలు, కారము మొదలగుఆహారములచే ఉద్రిక్తములైన జీర్ణాశయ ఆమత్వచము ఇంకను అధికముగ ఉద్రిక్తమగును. అందువలన తత్కాలమున పుల్లనిపండ్లవల్లను బాధగలుగును. అందువలన వ్యాధియొక్క ఉద్రేకముకొంచెము తగ్గువరకును వేచియుండుట మంచిది. నోటి పూతగలవారును, ఆమాశయమునందును, అంతర్నాభియందును వ్రణములుగలవారును, పుల్లితేనుపులు వచ్చునప్పుడును, అమూజీర్ణమునందును, విమూచి మొదలగు వ్యాధులందు తియ్యని పండ్లనే సేవించవలెను. ఇట్లు ఫలరసములను ఎప్పుడు ఏస్థితులయందు ఎట్లు ఉపయోగించవలెనో చక్కగా తెలిసి వాడుకొనవలెను.

సహజ పరిమాణమునందు లేక ఆమ్లములు ధాతువులందు అధికముగా కూడుకొన నారంభించిన యెడల దేహారోగ్యము నానాటికి దిగ నాసిల్ల ప్రారంభించును. అట్లే రానురాను ఆమ్లములు మిక్కుటముగా నభివృద్ధిచెందిన అజీర్తి పుల్లితేనుపులు మొదలగునవియు అంకురించును. వానినను సరించి అనేకములైన తరుణ కాలిక రోగములు కాలిడ నారంభించును. అజీర్తి, రక్తపుపోటు, ఆమవాతము, ధమనులు లావెక్కి, పెళుసుగ నుండుట మొదలగు అనేక రకములైన కాలికమైనట్టియు, కష్టసాధ్య

మైనట్టియు, వ్యాధులు జనించును. కొందరి యందు నీరుడులో ఆమ్లములు 50 మొదలు 100 రెట్లవరకునుగూడ కూడియుండును. ఇట్టి వ్యాధులందు రోగి పైనవివరించిన ఫలములను, ముఖ్యముగా నారింజ, బత్తాయిపండ్ల రసము లను దినమునకు కనీసము ఒక్కపైంటు అయినను దీసికొనినయెడల ధాతువులలో పేరుకొనియున్న ఆమ్లములు చక్కగా సామరస్యము నుపొంది వ్యాధి నివారణము క్రమక్రమముగా జరుగ గలదు. ద్రాక్షపండ్లుగూడ, అద్భుతమైన గుణాతిరేకమును గల్గియున్నవి. అట్లే నిమ్మపండు గూడ అద్భుతమైన గుణములను గల్గియున్నది. అందు మిక్కుటముగా సేంద్రియ లవణములు గలవు.

మనము ఇంకను ఆమ్లములు, క్షారములును వృద్ధిపొంది దేహమస్వస్థతకు గురియగు నప్పుడు ఎట్లు సంచరింపవలసినదియు తెలిసికొనవలసి యున్నది. దీనిని మనము మూడు భాగములుగా విభజింపవచ్చును.

1. దేహము ఆరోగ్యముగా కనబడు నప్పుడు (ఆరోగ్య రక్షణములు)
2. తరుణవ్యాధులు.
3. కాలికమైనవ్యాధులు.

ఇందు మొదటిభాగమునుగూర్చి వేరే చెప్పునది అనవసరము. ఇంతవరకు చదివినవారికి దేహము ఆరోగ్యముగా కనబడునప్పుడు అనగా ఏదినమున కాదినము మనఆహారవిహారాదులయందలిలోప ములను కనిపెట్టుకొనుచు దానికి తగినట్లుగా ఆహార విహారములను మార్పు చేసికొనుచు వచ్చిన ఎడల ఆరోగ్యము సురక్షితముగా నుండ గలదని తెలియగలదు. ఆమ్లక్షారములు ధాతు వులలో వాని వాని సహజపరిమితులలోనే సంర క్షింపబడుచుండును. దేహ మస్వస్థతనొందదు.

ఇక రెండవభాగము తరుణవ్యాధులనుగూర్చి. వ్యాధియొక్క లక్షణములను, పరిస్థితులను చూచుకొని రెండుమూడుదినములు ఉపవాసము చేయించిగాని, వ్యాధి నివారణ మగునంతవర కును అనగా రెండు మూడు దినములు గాని, వారము దినములుగాని, ఇంకను అవసరమును బట్టి జ్వరాదులయందు పదునైదు దినములు, ఇరువది దినములు ఇంకను అంతకు పైని ఎక్కువ దినములుగాని కేవలము ఫలాదుల రసముల నివ్వవలయును. ఆ తరువాత రోగిపరిస్థితినిబట్టి కొలది దినములు అనగా రెండు మొదలు వారము పది దినముల వరకును కూరలు, పండ్ల రసమును మాత్రము ఇచ్చుచు అనంతరము ఆహారము ఇవ్వవలయును. ప్రథమమున ఒక్క పూట ఆహారము నిచ్చి, రోగి స్థితిని- బలమును జఠరాగ్ని ననుసరించి రెండు పూటలను ఇవ్వ వలయును. ఆహారమునందుకూరను అన్నమునకు మూడింతలును, అన్నము ఒకవంతును ఉండు లాగున చూచుకొని తినిపించవలెను. ఎనిమా మొదలయిన ఇతర ప్రకృతి చికిత్సలనుగూడా చేయించుచుండవలెను.

మూడవ భాగమయిన కాలిక వ్యాధులను గూర్చి తెలిసికొందము. ఇందు రోగి, రోగపరి స్థితి ననుసరించియు, మనముఅనుసరించు చికిత్సా ప్రక్రియల ననుసరించియు రోగికి ప్రథమమున ఫలరసములను, ఒకటి రెండు దినముల అనంత రము కూరలు మొదలగునవి, తర్వాత ఆహార మును ఇట్లు ఇచ్చుకొనుచు, దఫాలవారీగా చికిత్స చేయుచు, కొలది వారములలో గాని నెలలలోగాని, సంవత్సరమునకు గాని, వ్యాధి యొక్క సాధ్యాసాధ్యతలనుబట్టి, చికిత్స

కాలమును నిర్ణయించు కొనవలెను.

చికిత్సా కాలమున ఎనిమా, తొట్టివైద్యము వర్ణ వైద్యము మొదలగువానిని అవస్థాభేదముల ననుసరించి వాడుకొనుచుండ వలెను. తరుణ వ్యాధులందు దినమునకు రెండుమారులును, కాలికవ్యాధులందు దినమునకుగాని రెండుమూడు దినములకుగాని వారమునకుగాని పరిస్థితులను బట్టి ఎనిమాను తీసుకొన వలెను.

మన ఆహార విహారముల లోని లోపముల వలన కోష్ఠములోనుండి బహిర్గతముగాక నిలువ యుండిన మలమంతయు అందు నిలువయుండి క్రిమముగ పులిసి, మురిగివాసన కొట్టుచు కొంత వాయురూపముగను, కొంత ద్రవరూపముగను. కోష్ఠమునందుండు శోషరస వాహికల మూలమున దేహములోనికి పిండుకొనబడును. అందుండి హృదయమునకును సర్వధాతువులలోనికిని సర్వావయవముల లోనికిని పోయి దేహమంతటిని అన్య పదార్థముతో నింపివేయును.

సర్వధాతువులయందు కాలక్రిమముగా సతతమును ఇట్లు సంచితముగనుండిన అన్య పదార్థమంతయు కరిగి ప్రకృతి చికిత్సా కాలమున మరల వెనుకకు పై విధముననే అనగా కోష్ఠములోనికి చేరుకొన నారంభించును.

అట్టితరుణమున ఎనిమాచేసి వెలువరింపక పోయిన పక్షమున అందుచేరిపననికిమాలిన ఆమ్లయుక్తమగు మురుగు పదార్థము పూర్వము వలెనే కోష్ఠమునందుండు రసవాహికల ద్వారా పై విధముగానే ధాతువులలోనికి మరల పిండుకొనబడును. అందువలన చేసిన చికిత్స లన్నియు వ్యర్థములగును. వ్యాధి వ్యాధివలెను మరల ధాతువులలోనికి సురక్షితముగా చేరిపోవును. తాత్కాలికోపశాంతి మాత్రముకనబడవచ్చును.

చికిత్సాకాలమున అవుసరమునుబట్టియు రోగిస్థితిని బట్టియు ప్రతిదినము ఒకటి రెండు పర్యాయములు గోరువెచ్చని నీటితో ఒడలంతయు చక్కగాపరిశుభ్రపరచుచుండవలెను. లేకస్నానము చేయింప వలయును. అందువలన చర్మముపైని స్వేదమువలన పేరుకొనిన ఆమ్లములన్నియు తొలగిపోవును. బలము ననుసరించి శరీర మంతయు చక్కగా మర్దన చేయ వలయును. స్నానమునకు ముందు వెనుకను కూడా ఒకగ్లాసు చల్లని మంచి తీర్థమును దీసుకొన వలయును. అందు కొంచెము నిమ్మపండు రసమునురోగియిష్టానుసారముచేర్చిన మంచిది.ఇతరములయినచికిత్సలంకూడా వైద్యుడు స్వబుద్ధిని ఉపయోగించి చేసుకొన వలయును.

పయోముఖ విష కుంభము

(68 వ పేజీ తరువాయి)

౫

ఒక్క దండము బెట్టితి, నోసిదాన
వీ కృశించిన, స్వాస్థ్యము వెనుకటివలె
కుదురుకొనలేదు నేటికి గూడ, ఎంత
మాయలాడివి నీవు, దుర్మార్గురాల!

౬

అమృత మటన్న నీవెయని
  అక్కట! ఆ తొలినాళ్ల నెంతయో
భ్రమపడితిఁ, మనస్సునకు
  వాడియు, మోదము గూర్చినంత, ని
క్కముగను మోసపోయితిని,
  కాఫిని ద్రావుట భాగ్యమంటి, ని
త్యము నిను ద్రావసాగితిని
  అంధుడనై విషగర్భధారిణీ!

౭

ఒక్క బిందువైన నుదకంబు జేర్చని
క్షీరములును తిలక ధారణమున
కనుపడు డికాక్ష నమరవే నెంచితి
నాడు మిగుల దుర్దినంబటంచు

౮

అటు సూర్యోదయమును మఱి
ఇటు నీయుదయమును గాదయేని జగంబం
తట నిరులు గ్రమ్మినట్లే
కటకట! తోచెడది నాటికాలమునందుఁ

౯

అంతతో బోక తలనొప్పి, అవల తొట్రు
పాటు చిత్తమునందున బయలుదేరి
నీవు ప్రత్యక్షమగుదాక నిలువనీక
బాధ పెట్టెడివోసి దౌర్భాగ్యురాల!

౧౦

విష సమమైన నీయెడల
  బిట్టగు వాంఛనుబొంది త్రావుచుఁ
ఖుషిగను చున్నదాని కిది
  గో, ఫలమంచు గ్రహించలేక, నీ
విషయమునందు గల్గిన యు
  పేక్ష కిదా ఫలితంబటంచు, బ్ర
త్యుషమున జాగ్రతఁ గొనెద
  నోసి పయోముఖి! నిన్ను ద్రావగఁ.

౧౧

ఇట్టులు రెండు వత్సరము
  లేగ నికేమని చెప్పువాడ నీ
చెట్టతనంబు, దేహము కృ
  శించుటయుఁ బలహీన మౌటయుఁ
గట్టిగ నాల్గుమెళ్లయిన
  గాల్నడకఁ బయనింప లేమియుఁ
బుట్టెను, కాలుసేతులను
  బుట్టెను కంపముగూడ రక్కసీ!

౧౨

నిద్దురరాదు రేయి శయ
  నించిన, నూహాలమీ నూహాముల్
హద్దను మాట లేక మన
  మందున బర్వులు పెట్టుచుండు, నీ
రద్దికి తాళఁజాలక శి
  రంబును నొచ్చెడు నోసిదానవీ!
తద్దిన మట్లు నిన్నుగొని
  తాల్చితిగాదె శిరంబునందునన్.

౧౩

అంతటి దుర్దశ నుండియు
నింతయుగాఫీ రొమనర్చి నికపై దానిఁ
జెంతకురానిచ్చిన బ్రా
ణాంతక మౌనంచు దెలియనైతిఁ కష్టా!

౧౪

ఒకనా డేఁ బెజవాడ కేఁగ నట" న
య్యో, ఏమియిట్లుండి నా
వు కృశించే దనువెల్ల రోగపడినా
వోయేమొ క్బ్రా" యటం
చొక మిత్రుండనె నంతతో దెలిసె నో
హో! ఆపదంభోధిలో
నికి ద్రోయంబడనుంటి దుష్టమగు పా
నీయుంబుచే నంచునన్.

౧౫

గతజన్మంబున దన్నుగూర్చి ఎదియో
కాసంతభక్తిన్ ఘౌన
ర్చితిగాబోలు పరాత్పరుం డిటులు వి
చ్చేసెన్ గృపన్ మిత్రుడై
అతికెన్ గట్టిగ నాహృదిన్ సఖునిదా
ఆందోళనంబోసి దు
ర్మతి! నన్నయ్యదికాచు, నాదరికినిన్
రానీయదే రక్కసీ!

౧౬

నీసాంగత్య ఫలంబు బాపుకొనగా
నీచాత్మురాలా! మహా
యాసంబొందితిగాని లభ్యపడలే
దారోగ్య మీనాటికే
నీ సంపూర్ణముగా ధరాతలమునన్
నీవల్ల నస్మాదృశుల్
గాసింబొందుచు నెందరుండిరొగదా
లజ్జావిహీనాకృతీ!

౧౭

సీ. నీకంటె మద్యము నిజముగా మంచిది
పులియబెట్టక దాని బుచ్చుకొనిన,
నీదు హానులుకంటె నీచమింతేనియు
గాదుపో కల్లు దుకాణమరయ
నీకయి వెచ్చించు పైకము కంటెను
కాదు విస్తార మాకల్లునకయి
తద్వ్యసనముకంటె తక్కు వింతయుగాదు.
నివ్యసనంబది నిక్కువముగ.
ఇరువదవ శతాబ్ద మియ్యది యగుటచే
గౌరవంబు నీకగౌరవంబు
దానికేరుపడియెగాని మద్యముకంటె
నీదు గొప్పతనము లేదు లేదు!

౧౮

సీ. ఆమద్య మీనాడు నామరూపంబులు
లేకుండబోయెను, నీకుగూడ
నాదుర్గతియె పట్టు నచిరకాలమునందె
సంతసింపకుము దుష్టాత్మురాల!
ఓసి పిశాచి! పయోముఖ విషకుంభ
మన్నలోకోక్తి నీయందు సార్థ
కంబయ్యె, నిద్దాని గ్రహియించుచున్నారు.
లోకంబులో నే డనేకు లింక
నెంత కాలములే యిట్టు లెగిరి పడుట,
నీదుపాపము పండదో, నిన్నుగూడ
మద్యమును రూపుమాపిన మాడ్కి పట్టి
హతమొనర్చరొ, జగమెల్ల హర్షమొంద.

)—(

ప్రకృతివైద్యము—ప్రజలకర్తవ్యము

మనకు స్వరాజ్యము లభించినది. కాని ప్రస్తుతము రాజ్యచక్రమును త్రిప్పు మన నాయకు లందరును పాశ్చాత్య రాజనీతి కోవిదులగుట మన భాగ్యమనవచ్చును. అయినను దీనికి పాశ్చాత్య వైద్యమందు గల నమ్మకము అధిక మగుటచే దేశీయవైద్యమునకు తగు ప్రోత్సాహము గలుగుటలేదు సరిగదా శైశవదశయం దున్న ప్రకృతి వైద్యమన్న చెవిని బెట్టునట్లు

కనిపించదు. అన్ని విషయములందును దేశీయ పిత మహాత్మాగాంధి యొక్క అడుగుజాడల నడచుచున్నను ఆ మహాభాగ్యుని అభిమాన చికిత్సయైన ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి నిమిత్త మేమియు చేయుటలేదు. ఇదియు ప్రజల దురదృష్టమే! ఎన్ని క్షయ ఆసుపత్రులు, కుష్ఠు ఆసుపత్రులు, ప్రసూతి ఆసుపత్రులు స్థాపించి నను వీటికగు ఖర్చు వృథాయనుమాట తెలి యుట లేదు. పాశ్చాత్య ఆలోపతి వైద్య మాహాత్మ్యముచే మనకు లభించిన ఇంజక్షనులు, ఇనాక్యులేషనులు, శస్త్రచికిత్సలు మనలను శాశ్వతముగ కాలికరోగులుగను, అల్పాయుర్దా యులుగను చేసి నిర్ధనులుగను శాశ్వత కురూపులుగను మాత్రమే చేయుచున్నవి. ఆ వైద్యుల భేషజమునకు మోసపోయి ఆయుర్వేద వైద్యమునకైనను ప్రజలు ఒప్పుకొనుటలేదు. అందువల్ల ఆయుర్వేద వైద్యులుకూడ ధన సంపాదనకొఱకు ఇంజక్షను లివ్వవలసి వచ్చు చున్నది. ఇక ప్రకృతి వైద్యమునకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహము లేకుండుటయు తిండి మాన్పునకు ప్రజలు భయపడుటయు కారణములచే ఈ వైద్యము వ్యాపించుటలేదు. అసలు అల్లోపతి శాస్త్రమే తప్పుటిదైనపుడు అందెంత నిపుణు లైనను లాభమేమి? సర్వరోగములకును మూల కారణము అజీర్తిగదా! ఆ యజీర్తిని పోగొట్టు ప్రయత్నములేక రోగమును పాతిపెట్టుటకు రస విష, పాషాణాదుల, రక్తమున కెక్కించుటచే తాత్కాలి కోపశాంతి గలిగి రోగకారణము నశించక తిరిగి మహాక వ్యాధిగా పరిణమించును. నే డెక్కడ జూచినను సర్వకాలములందును కలరా, మసూచి, సన్నిపాతజ్వరములు, చలిజ్వర ములు, క్షయ మున్నగు వ్యాధులే కనబడు చున్నవి. రోగము అంకురించినదాది అల్లోపతి వైద్యులచే రోగియొక్క ఇల్లు, ఒళ్లు గుల్లయగు వఱకు చికిత్స చేయబడి నిరుపేదగాను మృత్యు ముఖమునకు సమీపముననున రోగి విడువబడును. రోగాంకురము పొడ చూపినపుడే ప్రారంభించి నప్పటికిని, కాఫీ, గ్లూకోజు, గుడ్లు, పాలు, మాంససారములచే రోగము పెంచబడుటయే గాని చివరకు రోగము కుదరదని ఆవలకు రోగి పంపబడుచున్నాడు. అట్టి తరుణములో ప్రకృతి వైద్యము నాశ్రయింతురు. ఇట్టి స్థితిలోగూడ దయామయ యగు ప్రకృతిమాత పశ్చాత్తాప తప్తులగు తన పిల్లల ప్రేమతో చేరదీసి ఆరోగ్య భాగ్యము నిచ్చుట చాలవఱకు గలదు. కాన ప్రజలు జ్ఞానవంతులై మొదటనే ప్రకృతి మాత నాశ్రయించిన ఫలితము అధికముగదా! ఇప్ప డైనను ప్రజలు దూరపు ఆలోచనగలిగి అల్లోపతి వైద్యముచే దేశమునకు గలుగుచున్న ముప్పును తప్పించుటకుగాను ప్రకృతిఆశ్రమముల స్థాపించు పుణ్యపురుషులకు తోడ్పడి, స్థాపించబడిన ఆశ్ర మములు స్థిరపడుటకు తగిన వసతుల నేర్పాటు చేయుదురని నమ్ముచున్నాను. ఇంగ్లీషు భాషయే మనకు పనికిరాదని వదలుచున్న ప్రభుత్వము ఈ పనికిమాలిన అల్లోపతి వైద్యమును మాన్పి దేశీయ వైద్యములను ముఖ్యముగ మహాత్ముని అభిమాన చికిత్సయగు ప్రకృతి వైద్యమును అభివృద్ధి పరచునట్లు వోటరు లెల్లరును నాయ కుల నిర్బంధించుటకు తగిన జ్ఞానమునిచ్చుగాక. తూర్పు గోదావరిజిల్లా పాశర్లపూడిలో ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించిన శ్రీ దుప్పూరి రామకృష్ణారావుగారి పూర్వులు శాశ్వత బ్రహ్మ లోకములం దుండుటకును, వారికి ఆయురా రోగ్య ఐశ్వర్యము లిచ్చుటకును దైవమును ప్రార్థించుచున్నాను.

పువ్వాడ పేరాజు


సుఖసంసారం

సం। చందా 4—8—0 Regd. No. M 4665

ప్రకృతి పత్రిక శాశ్వత నిధి

ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురించిన విజ్ఞప్తిని పాటించి కర్నూలు జిల్లా ఆళ్ళగడ్డ వాస్తవ్యులు కాలువ చిన్న సుబ్బారాయుడుగారు "ప్రకృతి" పత్రికకు శాశ్వత చందాదారునుగా ప్రవేశించి నూరు రూపాయిల నిచ్చిరి. ఈ విధముననే ప్రకృతి పత్రికమీద అభిమానముగలవారు మాకు సహాయముచేసి పత్రికను ఎక్కువ సమర్థతతో నడుపుటకు మాకు సహాయము చేయగలందులకు యాశించుచున్నాము.

కాలువ చిన్న సుబ్బారాయుడుగారు రూ. 100.

Printed By Mr. I V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Editedand Publishdd by DrVenktraMayoa PrakruthiKaryalaya Trust Bezwada

మే 1949 వెల 6 అణాలు

45

సంపాదకులు:
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య
యన్. డి., డి. యమ్



సంపుటము 31 సంచిక 5

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక | సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 31 | మే 1949 | సంచిక 5

బిడ్డలను పెంచుట

పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు

జాతిఅభ్యుదయ మార్గాన నడువవలెనంటే శిశువులను పెంచేపద్ధతి మనము విరివిగా వ్యాప్తి చేయవలసి యున్నది. 4, 5 తరములలోనే జాతిని ప్రజ్ఞావంతముగాను బలవంతముగాను చేయగలుగుతాము. కొత్త పరిశ్రమలను నెలకొల్పటం కంటెను, కొత్త భూములను సాగుచేసి ఉత్పత్తిని వృద్ధిచేయటం కంటేగూడా ఉత్తమ పౌరులను తయారుచేయటం ఇప్పుడు ఎక్కువ అవసరమైఉన్నది. డాక్టర్లు ఇంజనీయర్లు ఎక్కువ అన్యాయంగా డబ్బు సంపాదించటానికి వసతులుండుటవలన ఆ వృత్తులలో ప్రవేశించాలనే కోరికచేత ఆవిధమైన విద్యలను బోధించే కళాశాలలకే మనవిద్యార్థులు ఎక్కువగా ఎగబడుతున్నారు.

మంచోచెడ్డో డబ్బు గలవానినే ప్రజలంతా మన్నిస్తూ ఉండటంచేత న్యాయాన్యాయ విచక్షణతో నిమిత్తంలేకుండా మనమందరము ధనం గడించేటందుకే పోటీలు పడుచున్నాము.

శిశుపోషణ నాటినుంచీ అన్యాయమునందుండే హేయ్యము, న్యాయములోఉండే గొప్పతనము శిశువులకు బోధపడేలాగా మన ప్రవర్తనము మార్చుకుంటేగాని భావికాలపు పౌరులు న్యాయనంతులుగా ఉండటానికి వీలులేదు. శిశువులను పోషించేకాలములోనే శిశువులో దాగియున్న మంచిగుణములను గుర్తుపట్టి ప్రయత్నపూర్వకముగా మనము పెంపుఅవునట్లు చూడవలెను. బిడ్డలోనుండి బైటికివచ్చే దుర్మార్గపుగుణాలను కొట్టీ తిట్టీ కసరీ కాకుండా నయమార్గాన బోధించి నెమ్మదినెమ్మదిగా అదుపులోనికి తేవలసినది. చాలామందికి మంచిగుణాలేవో చెడ్డగుణాలేవో తెలియదల్లే ఉన్నది. ఒకబిడ్డచేతిలో ఏదైనా తినుబండారముపెట్టితే ఆబిడ్డ తనచేతిలో తినుబండారమును తనతో చెలిమి చేయువారికి పంచిపెట్టి వస్తుంది. ఇది దుర్గుణమనే చాలామంది తల్లిదండ్రులు అనుకుంటారు. అందువల్ల వారు బిడ్డకు ఏదైనా పదార్థము పెట్టేటప్పుడే ఆపదార్థము ఎవరికీ పెట్టకుండా ఉండే షరతులతోనే పెట్టుతారు. ఇది బిడ్డకు ఇష్టముండదు. ఆబిడ్డలో ఉండే దైవసంపత్తి లేదా మానవసంపత్తి ఆపదార్థాన్ని ఒంటరిగా తిననీయదు. తల్లిని ఎదిరించి ఆబిడ్డ ఆపదార్థాన్ని పంచివేస్తుంది. ఈ గుణాన్ని మాన్పటందుకు తల్లి పడేపాట్లు ఇన్నిఅన్ని కాదు. ఆబిడ్డ యెదుటనే ఆమె చెలిమికత్తెలను గద్దించి పంపివేసి తనబిడ్డకు చిరుతిండి పెట్టుతుంది. ఆబిడ్డ చిరుతిండిని తనయెదుటనే పెట్టుకుని తినేయేర్పాటు చేస్తుంది. ఆబిడ్డ తనకు పెట్టినదాని

లోనే మిగిల్చి చెలిమికత్తెలకు యిస్తుంది. ఈవిధంగా ఆమె చిన్నప్పుడే చాటుగా దాచుకోవటం నేర్చుకుంటుంది. తల్లి కష్టించేసినకొలదీ వండిన రాశిలోనుండే కొంత వేరేతీసి తోటిపిల్లలతో అన్నాలకట ఆడుతుంది. తల్లి బిడ్డకు అందకుండా యెంతజాగ్రత్తగా దాచటం మొదలు పెట్టితే బిడ్డ అంత నేర్పుగా దొంగిలించటంనేర్చుకుంటుంది.

ఒకబిడ్డ ఒకచిన్నసీసా పగలగొట్టింది. తల్లి వచ్చి ఆసీసాపగులగొట్టినవారెవరని ప్రశ్నించింది. బిడ్డకు అబద్ధాలాడటం తెలియదుగనుక తానే పగలగొట్టేనని చెప్పింది. సొమ్ముపోయినది గనుక తల్లికి కోపమువచ్చి కొట్టింది. లేక బిడ్డను 1 సారి భయపెట్టితే యిక ఎప్పటికీ సీసాలజోలికి పోకుండా ఉంటుంది అనే ఆశతో ఒకదెబ్బకొట్టింది. బిడ్డకు నొప్పితగిలింది. సీసా పగులగొట్టితే తల్లి తప్పక దండిస్తుందని ఆబిడ్డకు తెలిసింది. అందువల్ల ఆబిడ్డ జాగ్రత్తగా ఉన్నది. ఒకసారి సీసా దగ్గరకు పోయినపుడు, బిడ్డకు దానిని పరిశీలించాలని బుద్ధిపుట్టింది. ఆసీసాను చేతితో పట్టుకున్నది. అప్పుడు సీసా పగులగొట్టితే తల్లి దండిస్తుందని తోచింది. లోపలపుట్టిన ఒణుకువలన సీసా జారి క్రిందబడ్డది. తల్లికొట్టుతుందేమో ననే భయంచేత పిల్ల బజారులోకి పరుగెత్తింది. ఆదినం బిడ్డ యింటికిఆలస్యముగావచ్చింది. పుట్టెడుదిగులుతో వచ్చింది. తల్లి సీసాపగలగొట్టిందెవరని? ప్రశ్నించింది.

నిజముచెప్పితే తల్లి కొడుతుందనే భయంచేత ఆలోచించి చివరకు అబద్ధమేచెప్పింది; నిజంచెప్పాలనే ఆబిడ్డకుఉన్నది. అబద్ధము చెప్పాలనిలేదు. కాని నిజము చెప్పి తే వీపుపగిలిపోతుందనే భయముచేత అబద్ధమేచెప్పింది. ఈసారి మనస్సులో దుఃఖపడుతూ అబద్ధముచెప్పింది గనుక తొట్రుపాటు వచ్చింది. ఈసంగతికి తల్లి సంతోషించలేదు. నేరంచేసినందుకు, అబద్ధం ఆడినందుకు తల్లికొట్టింది. లేదా తిట్టింది. యేమిచేసినాకూడా బిడ్డ తిన్నగా అబద్ధమాడలేకపోతినిగదా అని అనుకుంటుంది. అందువలన ఈ మారు ఏదైనా పొరపాటువస్తే తప్పకుండా ధైర్యంగా తొట్రుపాటులేకుండా అబద్ధమేచెప్పివేస్తుంది. ఈరెండువిషయాలలో కూడా తల్లికి సరిఅయిన తర్ఫీయతుఉంటే బిడ్డలోఇంకొక విధంగా ప్రవర్తించి బిడ్డకు మంచిగుణాలు నేర్పటానికి సహాయభూతురాలు అవుతుంది.

మొదటివిషయములో ఆబిడ్డతో చెలిమిచేసే 4, 5 గురిని పిలిపించి వారందరికీ కలిపి ఆచిరుతిండిని పెట్టితే ఆపిల్లలు నలుగురూ అన్నాలాట ఆడుకుంటారు. ఇందుకు కొంచెము ఓర్పు ఔదార్యము ఉండవలసినమాట నిజమేకాని తల్లి యిట్టి ఓరిమిని ఔదార్యమును అలవాటు చేసుకుంటే పౌరధర్మాలను నిర్వహించేటప్పుడు జాతి అభ్యుదయానికి ఆటంకము కాకుండా ఉంటుంది. బిడ్డలోఉండే ఔదార్యగుణం చావకుండా ఉంటుంది గనుక ఆమెలోఉండే సుగుణం ఆమె అభ్యున్నతికి సహాయపడుతుంది. ఇందుకు తల్లిదండ్రులకు కొంచెము అదనపు ఖర్చు ఉంటుందని కూడా ఒప్పుకుంటాను. బిడ్డపెరిగి పెద్దదయిన ధనాన్ని దైవముగా ఉపాసించదూ అనే మాట తర్వాతకూడా ఒప్పుకుంటాను. ఇందువలన తరుచుగా వస్తూఉండే యెన్నో చిల్లర చిల్లర తగువులూ వ్యాజ్యాలు తప్పిపోతవి. ఇట్టి పౌరులసంఖ్య పెరిగినకొలదినీ యెన్నో తగువులు, విప్లవములు, రక్తపాతములు తప్పిపోతవి.

రెండోవిషయములో సీసా పగలటంతోనే

బిడ్డదగ్గరకువచ్చి అదివరకే సీసాపగులగొట్టినందుకు మనస్సులో వేదనపడుతుంటే పెద్దలు ఓదార్చి ఆ సీసా పాతదికదే. వేడక్కి కొన్నాములే. జిడ్డుగా నున్నది, చేయిజారి పడిపోవటాలు. రేపు మీ నాయనగారిచేత ఇంకోసీసా తెప్పించిపెడతాలే అని ఓదార్చాలి.

సీసాను ఎక్కడ పట్టుకుంటే చెయ్యిజార కుండా ఉంటుందో. యెక్కడపట్టుకుంటే చెయ్యి జారిపోతుందో, చక్కగా చెప్పాలి. ఇలాచెప్పితే ఒకసీసాపోతేపోయింది. చక్కనియెన్నో సంగతులు నేర్చుకున్నట్లు సంతోషిస్తుంది. అనుభవించిన విషయంగనుక చక్కగా జ్ఞాపకంకూడా పెట్టు కుంటుంది. ఇలా పిల్లలను పోషించేటందుకు ఎంతో మంచి విజ్ఞానాన్ని వివేకాన్ని అందచేయ వలసినది.

వె లు తు రు

"ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అనగా సూర్యుని ఎవరు ఆశ్రయిస్తున్నారో వారికి ఆరోగ్యము ఉంటుందీ అన్నమాట. ఆశ్రయించటను అంటే చీకటింటిలో కూర్చుని సూర్యుని పటం పెట్టి పూజ చేయటంకాదు. యుక్తమయిన కాలములందు సూర్యకాంతిలో తిరుగుతూ సూర్య నమస్కారములు చేస్తూ ఉండేవారికి రోగాలు రానే రావు. అందువల్లనే ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉన్నది. సూర్యకాంతి ప్రకాశించే చోటికి వైద్యుడు రాలేడు. ప్రపంచమునందలి సర్వజీవరాసులు ఏ సూర్యకాంతిలో ఉత్పత్తి వికాసాలను పొందు తున్నవో, ఆ సూర్యకాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యమును యెవరునూ వర్ణింప జాలరు. సూర్యకాంతి తగులుట వల్లనే కంటికి కాంతి వస్తుంది. మన చూపుకూడా బాగు పడుతుంది.

సూర్యకాంతి తగులని చెట్లు చేమలు రంగు మాసి పోతవి. ఎంతమంచినేలలో పెట్టినా యెంత యెరువుపోసినా యెన్నినీళ్ళు అమర్చినా సూర్య కాంతి తగులకపోతే చెట్లు వృద్ధిపొందవు. సూర్య కాంతి పడకుండాపోతే భూమిమీద సర్వ జీవ రాసులు నశించిపోతవి. వాయువు వలెనే సూర్య కాంతియు జీవుల అభివృద్ధికి అవుసరమయి ఉన్నది. సూర్యకాంతిని స్వీకరించి చెట్లు చేమలు జంతువులు అభివృద్ధి పొందుతుంటే దురదృష్ట వంతుడయిన మానవుడు మాత్రమే సూర్య కాంతిని వర్జించి రోగాలకు వశుడైపోవుచున్నాడు. సూర్యకాంతిలో నివసింపకుండా చీకటిలో ఉంటూ యెవరయినా యింకా ఆరోగ్యముగా ఉన్నారంటే వారు ఇనుప దేహము గలవారై ఉండాలి. ముసురుపట్టి వరుసగా కొన్నిదినాలు సూర్యకాంతి తగలకుండా ఉంటే మనకు ఎంతో బెంగ పుట్టుతుంది. తర్వాత ఏ మాత్రము ఎండతగిలినా మన ప్రాణము లేచివస్తుంది. దిగులుగాను బద్ధకముగా నున్నప్పుడు కొంత సేపు ఎండలో తిరిగి వస్తే, ఆదిగులు బద్ధకము వదలిపో తుంది, మనస్సులో ఆనందము హృదయములో ఉల్లాసముపుట్టుకువస్తవి. పనిచేయటానికిబుద్ధిపుట్టు తుంది. మంచి ఆహారముఇచ్చి పరిశుభ్రమయిన గాలితగిలేచోటుగా రోగులను ఉండనిచ్చి, సూర్య కాంతి తగిలే చోటుగాఉండీ, వారు స్నాన పానాదులకు, వాడేది మంచినీరు అయితే రోగాలు రానేరావు. వచ్చిన రోగాలు తేలికగా పోతవి.

క్నీప్ అనే ప్రకృతి చికిత్సకుడు చెప్పిన దేమి అనగా! జలచికిత్స మంచిది. అంతకంటే వాయు చికిత్స మంచిది. కాంతి చికిత్స అన్నిటిలోకి ఉత్తమ మైనది అని.

మనము జలములో నివసించుటలేదు. గాలి లోను వెలుతురులోను నివసిస్తున్నాము.

మన ఉత్పత్తి వికాసాలకు వాయువు వెలుతురు ఎక్కువగా తోడు పడుతుంది అని అతడనెను. ముగ్గిపోయిన వస్తువులు ఎండలో ఎండవేస్తే మురుగు లేకుండా యెండిపోతుంది. సర్వజీవరాసులకు ఉత్పత్తి వికాసాలకు తోడు పడే సూర్యకాంతి అందరికీ రోగాలను నయము చేయుటలో ఆశ్చర్య మేమున్నది?

మొట్టమొదట సూర్యకాంతి తగులని వారిని గురించి విచారిద్దాము.

ఒక పట్నములోనికి పోదము. బజారులు ఇరుకుగా నుంటవి. ప్రక్కల మురుగు కాలువలు ఉంటవి. ఫ్యాక్టరీల పొగ ఆకసము నిండా నిండి ఉంటుంది. ఎత్తయిన మేడలు గాలి వెలుతురు చొరనీయకుండా అడ్డుకుంటవి. వంటచేసిన పొగ ఇంటిలోపలనే ముట్టడి వేస్తుంది. అక్కడ మనకు కనపడేది ఏమిటి? లంబోదరులు, పాలిపోయిన, ముఖాలు దీనమైన చూపులు, కన్నులకు దిగువగా లోతైన గీతలు లావుబారిన ముక్కులు, వ్రేలాడే పెదవులు, వదవదలాడే వళ్లు, దుర్బలమయిన కాళ్లు, ఈ ప్రదేశాలలో నిర్మలమైన గాలి చొరనే చొరదు. 20 వ శతాబ్దపు నాగరికత అంతా కూడా పట్టణాలలో ఉండే ఇరుకుకొంపలలోనే కనుపడుతుంది

పట్టణములోనే మరొకవైపు చూడండి. ఎలుక కన్నాలకంటేకూడా అధ్వాన్నం గా ఉండే పూరి గుడిసెలు. ఒక్కొక్క గదిలో 4, 5 నివసించే దరిద్రులు. దినమంతా దేహమును ఎండలోను గాలిలోను త్రిప్పివచ్చినా వారికి ఆరోగ్యము రాక నెలకు ఏడెనిమిది దినాలు రోగముతోనే తీసుకుంటారు. ఆ పూరిపాకల లోకి సూర్య కాంతి గాని, వెలుతురుగాని, చిట్టచివరకు మంచిగాలిగాని చొరనే చొరదు. రూపము ధరించి దరిద్రము దైన్యము. దుఃఖము అక్కడ ప్రళయ తాండవముచేస్తూ ఉంటుంది. తొక్కితే అక్కడ తేమ ఊరుతుంది. చుట్టూ వేసిన మురికితో అక్కడ గాలి నిండి ఉంటుంది.

అన్ని పశు పక్ష్యాదులకు వృక్షాలకు సులభంగా లభించే గాలి వెలుతురు ఆగృహాలలో జొరదు. ఈ స్థితి పోతేనేగాని జాతి బాగుపడదు. దక్షిణపు వాకిలియున్న ఇండ్లకు మంచిగాలి తగులుతుంది. ఉత్తరపువాకిలియున్న ఇంటికి మంచి గాలి తగలదు. ఏ ఇంటిలో మంచి గాలి తగులుతూ ఉండదో ఆ ఇంటిలోనివారు ఆరోగ్యంగా ఉండరు. ఏ ఇంటిలోని వారికి ఉదయ సాయం కాలములయందలి ఎండ తగులదో వారి కీ ఆరోగ్యముండదు. అందువల్లనే సూర్యకాంతి తగులని చోటికి వైద్యుడు వస్తాడని సామెత ఏర్పడింది. ఏ వైద్యుడు రోగియున్న యింటిలోనికి సూర్య కాంతిని ప్రవేశ పెట్టడో వాడు మృత్యువును ప్రవేశ పెడతాడు.

మా ఊరిలో ఒక భాగ్యవంతుడున్నాడు. ఎంతో కాలమునుంచి వారింటిలో తొట్టివైద్యము నాచరించు చున్నారు. వారిల్లు పట్టణము మధ్యలో నున్నది. బజారు కొట్లన్నీ అద్దెకు ఇచ్చివేసినారు. లోపలి గదులలో వారి నివాసము. ఆ ఇంట్లో పెద్దలు పిన్నలు రోగాలతో తీసుకుంటున్నారు. తొట్టిస్నానంచేసి పళ్ళు తింటూ ఉంటారు. వారి రోగాలు నయమైనట్లే నయమై,

(తరువాయి 159 వ పేజీలో)

జీర్ణక్రియ

మనము తినిన ఆహారం నోటిలోనే జీర్ణము కావటానికి ఆరంభిస్తుంది. క్రమ క్రమంగా అన్న రసం సిరారక్తముతో కలిసి ఊపిరితిత్తులలోను జీర్ణక్రియ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇదే జీర్ణక్రియకు చివరిదశ. మనము తినిన ఆహారపదార్థములలోని సారభూతమయిన పోషకద్రవ్యము ఇచటనే రక్తముగా మారుతుంది. దేహము నందలి జీర్ణరసాలు జీర్ణక్రియకు తోడుపడినట్లే మానసిక పరిస్థితులుకూడా జీర్ణక్రియకు కారణమవుతవి. మెదడులోనుండి సూటిగా బైలుదేరిన శ్వాసాశయ జాఠరనాడి తిన్నగా పనిచేయక పోతే జీర్ణక్రియ జరుగనే జరుగదు. మనస్సు ఆందోళనగా నున్నపుడు కోపముగానున్నపుడు చింత, భయము, లుబ్ధత్వము

శ్లో॥ ఈర్ష్యా భయ క్రోధ పరిప్లుతేన
లుబ్ధేన రుగ్దైన్య నిపీడితేన
ప్రద్వేషయుక్తేన చ సేవ్యమానం
అన్నం న సమ్యక్ పరిపాక మేతి॥

రోగభయము, ప్రబలమయిన ద్వేషము కలిగియున్నవారు, తత్కాలములో తినిన ఆహారము సరిగా జీర్ణముకాదని అర్థము. వానికి అజీర్ణము పుల్లిత్రేన్పులు అపానవాతము మొదలయిన వ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. ఎవనియందు ఆహార స్వీకరణ మలమోచనక్రియలు సక్రమముగా జరుగుట లేదో, అతని జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగదు. గనుక అట్టివారు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారములనే తినవలసి యుంటుంది.

వేరువేరు ఋతువులలో జీర్ణసామర్థ్యము మారుతూ ఉంటుంది. అంతేకాకుండా వివిధ మానసికదశలలో కూడా జీర్ణసామర్థ్యము మారుతుంది. దినదినమూ ఆహారము పుచ్చుకునే వేళలయందు తినిన ఆహారము సక్రమముగా జీర్ణమవుతుంది. ఆకలి మెండుతీక్ష్ణముగా ఉంటే అంతబాగా లాలాజలము, జీర్ణరసాలు ఊరుతవి. కదలిక లేకుండా ఒక చోట కూర్చునేవారికన్నా తిరిగి దేహశ్రమచేసేవారికి గట్టిపదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. మానసిక పరిశ్రమచేసేవారికి, కళావిదులకు తీయనిపదార్థములు చమురుపదార్థములు ఫలరసాలు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. ఇట్టివారు పిండిపదార్థములు, పప్పుపదార్థములు చాలాతక్కువగా తినవలెను.

సెయింట్ మార్టిన్ అనేవాని కడుపులో తుపాకీగుండు పడింది. అదిమాన్పినారు. అయితే జీర్ణక్రియకు దిగువగా ఒకరంధ్రము మిగిలిపోయింది. ఆ రంధ్రానికి ఒక కృత్రిమమైన కవాటమేర్పడినది. తినినఆహారపదార్థము జీర్ణమై క్రిందికి దిగేటప్పుడు ఆ కవాటము తాత్కాలికముగా మూసుకునేది.

ఆ కవాటాన్ని మెత్తి చూస్తే పదార్థాలు క్రిందికి పోవటం కనపడేది. బి. మాంటూ అనే డాక్టర్ కొన్నిపదార్థాలు అతనిచేత తినిపించి ఏ పదార్థము ఎంతకాలానికి జీర్ణమవుతుందో కనిపెట్టినాడు. ఆ పట్టిక యీక్రింద ఇచ్చుచున్నాను.

	గం-ని
1 పచ్చి పుల్లని యాపిల్	3-0
2 మెత్తపడ్డ పుల్లనియాపిల్	2-0
3 తీయని యాపిల్	1-30
4 వండిన చిక్కుడుకాయలు	2-30
5 వండిన బీటుదుంప	3-35
6 కాచిన వెన్న	3-30

	గం-ని
7 క్యాబేజి	2-30
8 పులుసులో వండిన క్యాబేజి	2-0
9 వండిన క్యాబేజి	4-30
10 ఉడుకబెట్టిన గోధుమరొట్టె	2-30
11 మొక్కజొన్నపిండిరొట్టె	3-15
12 ఉడుకబెట్టిన గ్రుడ్లు	3-45
13 మెత్తగా ఉడికిన గ్రుడ్లు	3-0
14 ఉడుకబెట్టని గ్రుడ్లు	2-0
15 ఉడికించిన అడవిపక్షి మాంసము	4-0
16 వేల్చినగ్రామపక్షులమాంసం	4-0
17 వేల్చిన మేకపిల్లమాంసము	2-30
18 వేల్చిన బాతు మాంసము	2-30
19 ఎద్దుయకృత్తు (ఎక్కువగా కాల్చినది	2-0
20 కాచినపాలు	2-0
21 కాచనిపాలు	2-15
22 వేల్చిన యెద్దుమాంసము	3-15
23 అతిగా కాల్చిన యెద్దుమాంసం	3-0
24 ఉడకబెట్టిన యెద్దుమాంసము	3-0
25 పచ్చిచేప	2-55
26 వేల్చిన చేపలు	3-15
27 సన్నని సెగమీద వండిన చేపలు	3-30
28 ఉడుకబెట్టిన బంగాళా దుంపలు	3-30
29 వేల్చిన బంగాళాదుంపలు	2-30
30 వండిన అన్నము	1-0
31 వండిన సగ్గుబియ్యం	1-45
32 కోడిపిల్లలపాయసం	3-0
33 ఎద్దుమాంసంపాయసం	3-0
34 ఆవుదూడమాంసం వేల్చినది	3-0

	గం-ని
35 ఎండబెట్టి వేల్చిన యెద్దు మాంసము	3-30
36 కాల్చిన చీకు	3-0
37 ఉప్పువేసి కాల్చిన చీకు	3-40
38 ఉడుకబెట్టి ఆవపిండిచేర్చిన చీకు	3-10
39 ఆవుదూడమాంసంఅప్పుడు కోసి వేసినది	4-0
40 నిలవఉన్న గట్టిఎద్దు మాంసం ఉడికించిఉప్పుచేర్చినది	4-15
41 తెల్లపిండితో చేసి బేకరీలో తయారుచేసిన రొట్టె	3-30
42 నిలవఉన్న జున్ను	3-30
43 ఎండబెట్టి తర్వాత వండిన చేప మాంసము	2-0
44 మొక్కజొన్న కండెలు లేతవిఉడకబెట్టినవి	3-45
45 ఉడకబెట్టినచిక్కుడుగింజలు	3-45
46 పెంపుడుబాతులు వేల్చినవి	4-0
47 అడవిబాతులు వేల్చినవి	4-30
48 మాంసము కూరగాయలు వేసి వండినది	2-30
49 ఉప్పువేసి ఉడకపెట్టిన సాల్‌మన్ చేప	4-0
50 రొట్టెకూరకాయలుఎద్దు మాంసం వేసి, తయారు చేసిన చారువ	4-0
51 ఉడుకపెట్టిన వప	5-30
52 ఉడుకపెట్టిన యెద్దుమాంసం	4-30
53 వేయించిన టర్కీబాతు	2-30
54 ఉడుకబెట్టిన టర్కీబాతు	2-20
55 వేయించిన అడవిటర్కీ	2-18

		గం ని
56	ఉడకబెట్టిన బఠాణీ కూర	3-30
57	సన్నని ముక్కలుగా నరికిన పెయ్యిదూడమాంసం	4-0
58	వేచిన పెయ్యిదూడమాంసం	4-30
59	చేపల పొరటు	3-30
60	సన్నని ముక్కగ ఉడకబెట్టిన పందిమాంసం	3-15
61	వేచిన పందిమాంసము	5-15
62	పచ్చిపందిమాంసము	3-0

జీర్ణ రసాలు.

1 లాలాజలము 2 జాఠరరసము 3 హైడ్రోక్లోరికామ్లము 4 మధురసము 5 పిత్తరసము 6 కోలెస్టిరిన్.

లాలా జలము

ఇందులో నీరు సేంద్రియము లగు లవణాలు, మ్యూకిన్ ఆల్బుమిన్ అనే ద్రవాలు, లాలాజల గ్రంథులలోని సన్నని కణములు, టియోలిన్, మాల్టోజు అనే తియ్యని పదార్థాలు ఉంటవి. లాలాజలానికి క్షారము స్వభావము. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయం చేస్తుంది. ఉడికిన పిండిపదార్థములను లాలాజలము మధుర ద్రవ్యముగా మారుస్తుంది. ఉడకని పిండిపదార్థాన్ని ఇది ఏమీ మార్చదు. అందువల్ల అపక్వాహారము చేసేవారు పిండి పదార్థాలను వదలివేయటం మంచిది. పిండి పదార్థాల జీర్ణక్రియ జీర్ణకోశములో కూడా కొంతవరకు సాగుతుంది. ఎప్పుడైతే హైడ్రోక్లోరికామ్లము కలుస్తుందో అప్పుడు పిండి పదార్థాల జీర్ణక్రియ ఆగిపోతుంది. అతి వేడిపదార్థాలుకాని అతి చల్లని పదార్థాలు కాని తినినపుడు ఉమ్మినీటి గ్రంధులు దుర్బలము లవుతవి. అతిమూత్రరోగము, ఇలాగ, శస్త్రచికిత్స మొదలగు స్థానములలో దేహములోని రక్తి ఇంకి పోతుంది. కనుక ఉమ్మినీరు కూడా ఎక్కువగా ఊరుతుంది. ఉమ్మినీరు నూజనాముల వత్తిడి వలన ఊరుతూ ఉంటుంది. నూజనాడిని కోసి తీసివేస్తే కొన్ని దినాలు ఎక్కువగా నోటివెంట పడుతుంది తర్వాత ఊరు టాకనకం ఆగిపోతుంది. దేహము శోషించియున్నవారి యందును లాలాజలము తగ్గిపోతుంది. దేహమునందు శ్లేష్మద్రవ్యాలు ఎక్కువగా నున్నపుడును, రక్తనాళికలు శోషించిపోక నిండుగా నున్నపుడును, శ్వాసక్రియ క్రమముగా జరుగుచున్నపుడును, హితమయిన గాలి మార్పుల వలనను, పదార్థములను బాగుగా నములుట వలనను సేంద్రియములయిన ఉప్పని కూరగాయలను తినుచుండుట వలనను లాలాజలము ఊరుతుంది.

జాఠర రసము

రంగు లేకుండా ఉండే పుల్లని ద్రవములో నూటికి 98 పాళ్ళ వరకు నీరే ఉంటుంది. తక్కిన రెండుభాగాలు హైడ్రోజిన్ క్లోరైడ్ ఉంటవి. ఇందుకు తోడుగా పెప్సిన్ రెన్నిన్ లిపేస్ లవణాలు ఫాస్ఫేట్సు ఉంటవి. ఈ లవణాలు సోడియం క్లోరైడ్‌లు పొటాషియం క్లోరైడ్ లూను.

హైడ్రోక్లోరి కామ్లము

తినిన పదార్థాలు క్రమంగా జీర్ణము కావటానికి హైడ్రోక్లోరికామ్లము అత్యంత అవుసరమై యున్నది. ఆహార పదార్థములో నున్న శ్వేతధాతువు సక్రమంగా జీర్ణము కావటానికి ఇది తోడు పడుతుంది. పెప్సిన్, ఇది కలిసి జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురిగి పోకుండా కాపాడుతుంటవి. మనము తినిన పదార్థములలో నుండే

మధుర పదార్థాలను విడగొట్టును. ఇంతేకాకుండా మధురసము పిత్తరసము ఊరించుటకు కావలసిన ఉజ్జీవము కలుగుటకు హైడ్రోక్లోరికామ్లము కారణమై యున్నది. హైడ్రోక్లోరికామ్లము తగ్గియున్నపుడు జీర్ణకోశములో కలుగవలసిన ఆహార పరిణామము తిన్నగా జరుగక పోవుటయేగాక తినిన పదార్థములు ప్రేగులలోనే మురిగి పోతవి. అందువలన అపానవాయువు ఏర్పడును. ఇందు వలననే తినిన పిండిపదార్థములు మురిగి జీర్ణకోశము; నొప్పిగాను, పచ్చిగాను ఉంటుంది. అతిగా ఆలోచించుచుండువారికినీ, నాడీవ్యాధులు గలవారికినీ హైడ్రోక్లోరికామ్లము తిన్నగా ఊరదు. పెప్సిన్ కంటేకూడా హైడ్రోక్లోరికామ్లమే జీర్ణక్రియ చేయుటలో బాగుగా తోడుపడును.

మధు రసము

ఇది మూత్రకోశములో ఊరుతుంది. ఇందులో 100కి 97 పాళ్లు నీరుంటుంది. మిగిలిన మూడు భాగాలు మాంసకృత్తులు. లవణాలు ఫాస్ఫేట్లు సల్ఫేట్లు ఉంటవి. ఇందుకు తోడుగా పెప్సిన్, ఎమిలోప్సిన్ లిపేస్ రెన్నిన్ మాల్టోజ్ కూడా ఉంటవి.

మనము తినిన ఆహారములోని మాంసకృత్తు అణువులుగాను, ఎమినో ఆమ్లములుగాను విడిపోతుంది. అట్లే చమురు పదార్థములు ఇందలి లిపేజ్‌తో కలిసి క్రొవ్వు ఆమ్లములుగాను గ్లిసరాల్‌గాను విడిపోతవి. జీర్ణమండలమునందు ఉన్న పిత్త రసముతో కలిసి స్ట్రియప్సిన్ పని చేస్తుంది. ప్రేవులయందున్న క్షారములతో కలిసి క్రొవ్వు ఆమ్లములు సబ్బువలె తయారవుతవి. ఈ సబ్బు కలియుట వలన అదివరకే జీర్ణముకాని చమురు పదార్థాలు సన్నగా విడిపోతవి. అయితే సబ్బువలె ఏర్పడిన పదార్థము మాత్రము జీర్ణము కాకుండానే బైటకు వెళ్లుతుంది. ఉమ్మిలో ఉండి పనిచేస్తుండే టియాలిన్ వలెనే యిందలి ఎమిలోప్సిన్ మనము తినిన పిండి పదార్థములను ఇంకను బాగుగా విడగొట్టి మధుర ద్రవ్యముగా తయారు చేస్తుంది. వండని పిండి పదార్థాలు వండినపుడే తేలికగా జీర్ణ మవుతవి. వండని పిండిపదార్థాలు జీర్ణముకావటం చాల కష్టము. ఎమిలోప్సిన్ వల్ల వండని పిండి పదార్థము పూర్తిగా పరిణామం పొందదు.

పిత్త రసము

ఇది యకృత్తులో ఊరుతుంది. ఇది క్రొవ్వు పదార్థములను మెత్తపరచి పాలవలె తయారు చేస్తుంది. దీనిని తేలికగా దేహము స్వీకరిస్తుంది. మిగతా జీర్ణక్రియ పైత్యరసముతో జరుగదు. మనము తినిన చమురు పదార్థములను విడగొట్టుటకు, మృదువు పరచటానికి, దేహము స్వీకరించటానిక్, అనుకూల మయిన ద్రవాన్ని తయారు చేయటానికి మాత్రమే సామర్థ్య మున్నది. ప్రేగులలో పులిసిన పదార్థములు ఈ చేదు రసముతో కలిసి పులుపు తగ్గిపోతవి.

పిత్తరస ముంటేనే మధురస మెక్కువగా ఊరుతుంది. పిత్తరసం తిన్నగా ఊరకపోతే తినిన చమురు పదార్థాలన్నీ ఆ విధంగానే వెడలిపోతవి. ప్రేగులలో ప్రవేశించుటకుముందే పైత్య రసము వలన చమురు పదార్థములు పరిణామమును పొందుతవి. అందువలననే పైత్యరసము తిన్నగా ఊరేవారికి ప్రేగులలోని పదార్థములు మురిగిపోవు. పైత్యరసము తిన్నగా ఊరకపోతే చమురు పదార్థాలు తిన్నగా జీర్ణము కావు. జీర్ణముకాని చమురు పదార్థాలు మిగతా ఆహారాలకు చుట్టుకుని అవి సక్రమంగా జీర్ణము

(తరువాయి 157 పేజీ లో)

హాంచ్ బాత్

డాక్టరు పాలకర్తి నరసింహారావుగారు

బాత్ అనగా స్నానము. హాంచ్ అను డాక్టరుగారు, ఈ స్నానఫలితములను బాగుగ పరిశోధనచేసి వెల్లడించిన మహానుభావుడైనందున దీనికి హాంచ్ బాత్ అని పేరు వచ్చినది. ఈస్నానము సన్నిపాత విషజ్వరములలో అత్యంతోపయుక్తమైనది. ఈడాక్టరుగారు 1223 సన్నిపాతజ్వర కేసులలో వ్యాధి మొదటివారమునుండి ఈ స్నానము నుపయోగించగా 12 కేసులు మాత్రము చెడిపోయినట్లు ప్రకటించియున్నారు. అనగా నూటికి ఒక్కకేసు చెడిపోయినదన్న మాట.

ఈస్నానము నాచరణలో పెట్టుటకుముందు ప్రతివారును జ్వరమనగ నేమో, దానికి ప్రధాన కారణములేవియో తెలిసికొనవలెను. శరీర శాస్త్రములోని కొన్నిముఖ్యవిషయములు గూడ తెలిసి యుండినగాని స్నానమెట్లుపనిచేయునో తెలియదు. గాన వీనినిగురించి క్లుప్తముగ వివరించుచున్నాను.

ప్రతిమానవశరీరమందును ఎల్లప్పుడు ఉష్ణోత్పత్తి జరుగుచునేయుండును. ఆరోగ్యమైన శరీరము, తనకావశ్యకమైనంత వేడిమిని తనలో ఇముడ్చుకొని, అధికోష్ణమును బహిష్కరించుచుండును. అందువలన ఆరోగ్యవంతుడుఅత్యుష్ణ మండలములో నివసించుచు అత్యుష్ణపదార్థములను భుజించుచున్నను, శీతలమండలములో నివసించుచు శీతలపదార్థములను భుజించుచున్నను, శరీర వేడిమిలో అణుమాత్రము వ్యత్యాసము రాదు. శరీర మెల్లప్పుడు నార్మలు టెంపరేచరులోనే యుండును. ఎందువల్లననంటె అధికోష్ణమును బహిష్కరించుటకుగాని, శక్తిపుష్టి వలసినంత ఉత్పత్తి చేసికొనుటకుగాని శరీరమునకు సామర్థ్యముండును. కాని జ్వరములలో మాత్ర మట్టి సామర్థ్యము శరీరమున కుండదు. శరీర వేడిమి అధికమగుటకు కారణ మేమనగా- ఉష్ణోత్పత్తి అధికముగా నగుటయు, దానిబహిష్కరణ కాటంకము గలిగి శరీరములో నిలబడిపోవుటయు కారణము. జ్వరములలో శరీరావయవములు దుర్బలముగ నుండుటచే, ఉత్పత్తి నిరోధించుటకుగాని, బహిష్కరణ వృద్ధిచేయుటకుగాని. శక్తి చాలకుండును. శరీరమునుండి సకాలమున బహిష్కరింపబడక నిల్వయుండి ముసురుచున్న మాలిన్యమును వాయురూపమునను జలరూపమునను బహిష్కరించుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నము చేయును. దీనినే జ్వరమందురు. జ్వరమును గురించి మూఢజను లనుకొనుచున్నంత అపకారి కాదు. జ్వరము శరీరమును శుద్ధిచేయుటకు ప్రకృతి యొసంగిన వరప్రసాదము.

జ్వరము సామాన్యస్థితిలో ఉపకారియనియే చెప్పవచ్చును. శరీరవేడిమి రెండు మూడు డిగ్రీలధికముగా నున్నంతవఱకు శరీరమాలిన్యములు త్వరగా దహనమై వాయు రూపమునను, నీటిలో అధికముగా కరగి మూత్రస్వేదములుగాను బహిష్కరింపబడును. ఉదాహరణకు- వేడినీటిలో చక్కెర అధికముగాను, త్వరితముగాను కరగి పోవును. అదే చన్నీటిలో తక్కువగాను, ఆలస్యముగానుకరగును. అలాగే, శరీర వేడిమి ఎక్కువగా నున్నప్పుడు మాలిన్యము త్వరగాను, అధికముగాను కరగి బహిష్కరింప బడును గాన

జ్వరమనునది ఉపకారిగానే భావించవలెను. కాని, ఉష్ణోత్పత్తి అతి తీవ్రముగా నుండి, దాని బహిష్కరణకు సంపూర్ణాటంకములు గలిగినచో, జ్వరవేడిమి ఫారన్‌హీట్ 105౦, 10౬°, కు మించిపోవును. 104° లకుమించిన వేడిమి వలన రక్తములోనుండు జీవకణములు (రెడ్ కార్పిసిల్స్) నశించిపోవుటయు, ప్రధానావయవముల శక్తి క్షీణించుటయు సంభవించును. అందువలన 105° యఫ్ పైబడిన జ్వరరోగులు జీవించుట దుర్లభము.

కాబట్టి జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ మనమేమిచేయవలెననిన మొదటిది? ఉష్ణోత్పత్తిని తగ్గించుట. రెండవది దానిని అధికముగా బహిష్కరించుట. ఈ రెండుపనులను శాస్త్రయుక్తముగా చేయగలమేని అపాయములు కలుగవు. ఉపవాసములు, విశ్రాంతి ఉష్ణోత్పత్తిని తగ్గించుటకు సాధనములు. జలచికిత్స, జలపానము వేడిని బహిష్కరించుటకు సాధనములు.

మందు వైద్యములో క్వినైన్, అంటిపైరిన్ శాలిసిలిక్ ఆసిడ్, ఆల్కహోల్ మొదలైనవి ఉష్ణము నుత్పత్తిచేయు నాడీకేంద్రముల నణచి ఉత్పత్తిని తగ్గించుటకును, రోమకూపములను బలాత్కారముగ తెరచి జ్వరవేడిమిని బహిష్కరించుటకును ఉపయోగపడుచున్నవి. కాని యివి ప్రధానకారణమును తొలగించలేకపోవుటచే, ప్రధానావయవముల పాటవము తగ్గిపోయి, త్వరగా కోలుకొనుటకు అవకాశముండుటలేదు. మందువైద్యములో జ్వరముతగ్గినతరువాత రోగి మరల కోలుకొనుట కెంతకాలమోపట్టుచున్న విషయమందరెరిగినదే. అదియునుగాక, మందువైద్యములో బ్రతికిన వారికి చెవుడు, బుద్ధిమాంద్యము, కీళ్లు మోర్లు గట్టుట, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, ఆహారము వంటబట్టకపోవుట మొదలైన సంకటము లెన్నో ప్రత్యక్షమగుచున్నవి. ఈవైద్యములో మరణములసంఖ్యకూడ అధికముగా నున్నట్లు తెలియుచున్నది.

బ్రాండ్ అను డాక్టరుగారు మందువైద్యములోని యవకతవకలను గుర్తించి, మందులను పూర్తిగ బహిష్కరించుచూ కొన్నివందల సన్నిపాతజ్వర కేసులలో జలచికిత్స నుపయోగించగా మరణములసంఖ్య చాల తగ్గిపోవుటవలన, తానాచరించిన విధానమును ప్రపంచమునకు వెల్లడి చేసినారు. అట్టిస్నానాలకే బ్రాండ్ బాత్ అని పేరువచ్చినది. ఈస్నాన మెట్లుచేయవలెను, ఎప్పుడెప్పుడు చేయవలెను, ఎంతకాలముచేయవలెను, ఎన్నిపర్యాయములు చేయవలెనను విషయములు తెలిసికొనవలెను. ఈవిషయములను తెలిసికొనుటకు ముందు కొంతవఱకు శరీరశాస్త్రము ఆకళింపై యుండు టవసరము గాన కొంచెము క్లుప్తముగ వివరించెద.

సమస్తరోగములలోను, ముఖ్యముగ జ్వరములయందు, బహిష్కారావయవములన్నిటిలోను చర్మేంద్రియము ప్రధానపాత్రవహించుచున్నది. ఈ చర్మేంద్రియములో కంటికి కానరాని లక్షలాది బహిర్ద్వారము లున్నవి. వీనికి స్వేదరంధ్రములని పేరు. తీవ్రజ్వరాదులలో ఈలక్షలాది బహిర్ద్వారములు మూసికొనిపోయి పనిచేయకుండును. జ్వరవేడిమి అనగా వాయురూపమును బొందుచున్న యీమాలిన్యమునకు ఈలక్షలాది స్వేదరంధ్రములే బహిర్ద్వారములు. తక్కిన బహిష్కారావయవములద్వారా కొంతవేడిమి బహిష్కరింపబడినను, అది అత్యల్పముగానెంచవలెను. కాబట్టి యీలక్షలాది స్వేదరంధ్రములనెంతసహజమార్గమునకు త్రిప్పగలిగితే అంత అపాయము తగ్గిపోవును. కాబట్టి యీచర్మేం

క్రియను పరిశుభ్రపరచుటకు మన మేమి చేయవలెను? అందుకు నేను చేయుచున్న ప్రథమ చికిత్స ఏమనగా. జ్వరరోగి చికిత్సకు రాగానే మొదట వాని శరీరావయవములను, ఒకదాని తరువాత నొకదానిని, నులువెచ్చని నీటితోగాని, శీతలోదకముతోగాని కొద్దిగా తడిపి, కొంచెము నానవిచ్చి చేతితో నలిపించి, శరీరముపై నమూలము మట్టిలేకుండ పరిశుభ్రము చేయించుదును. జ్వరరోగి శరీరముపై విపరీతముగ మట్టిపేరుకొని యుండును. కాబట్టి ఒకఅవయవము తరువాత మరియొక యవయవమును ఈతీరున నలిపించి మట్టియంతయు దులిపించివేయుదును. ఇట్లు చేయుటవలన, జ్వరవేడిమి బహిష్కరింపబడుటకు ఆటంకము తొలగిపోవును. చర్మము నానుకొనియుండు కేశనాళికలనబడు సూక్ష్మరక్తనాళములలోనికిరక్తము ప్రవహించక, శరీరమంతటను రక్తప్రవాహము క్రమపడును. దీనితో జ్వరవేడిమియొక్క బహిష్కరణ వృద్ధియగును. కాని ఇంకను వేగముగ జరుగుటకు ఈవిధాన మొక్కటే చాలదు. జ్వరవేడిమి అధికమై అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడిరక్షించుటకు పైన వివరించిన బ్రాండ్‌బాత్ అత్యంతోపయుక్తమైనది.

బ్రాండ్‌బాత్ చేయుపద్ధతి:— జ్వరరోగిని ఒకతొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి, వెంట్రుకలు విస్తారముండి తలతడుపుట కభ్యంతరమున్న స్త్రీలకు తప్ప తక్కినవారందరికి, చల్లనినీటిని చెంబుతోగాని, బొక్కెనతోగాని తలమీదను భుజముల మీదను, వెన్నుమీదను, ధారగా పోయవలెను. పదిచెంబులు పోసిన తరువాత రోగిశరీరమంతయు చేతితోగాని, గుడ్డతోగాని బాగుగా తోమవలెను. మరల పదిచెంబులు పోయవలెను. మరల తోమవలెను. తరువాత నీళ్లుపోయుచు. తోముచు 15 నిముసములు 20 నిముసములవరకు ఈ స్నానముచేయించవలెను. ఈస్నానముచేయించు నప్పుడు రోగి త్రాగగలిగినన్ని చెంబుల శీతలోదకమును త్రాగించవలెను. స్నానముచేయించుటకు ముందు 104° F జ్వరమున్నదనుకొనుడు. జ్వరవేడిమి 102° లకు దిగునవరకు అనగా షుమారు రెండు డిగ్రీల జ్వరము తగ్గుటకు ఎంతి కాలము పట్టునో అంతకాలము తొట్టిలోనుంచి స్నానముచేయించవచ్చును. కాని ఒక్కసారిగా నార్మలుకు వచ్చువరకు దీర్ఘకాలము చేయించరాదు. జ్వరము 2 డిగ్రీలు తగ్గగానే తుడిచి పరుండబెట్టవలెను. ఈస్నానము జ్వరవేడిమిని ఒక్కసారిగా తగ్గించుటకు విధింపబడినది గాదు. ఇది (1) చర్మేంద్రియమును శుభ్రపరచుటకును (2) రక్తప్రవాహమును క్రమపరచుటకును (3) జ్వరవేడిమిని త్వరితముగా బహిష్కరించుచు జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడుటకును (4) ధాతుశక్తి నభివృద్ధిచేయుటకు ఉద్దేశింపబడినది. కాన, జ్వరతీవ్రత ననుసరించి, అపాయస్థితి దాటిపోయేవఱకు ప్రతి మూడు గంటలకుగాని, ప్రతి నాలుగుగంటల కొకసారిగాని, ప్రతి 6గంటలకొకసారిగాని, అనగా దినమునకు వారి వారి యవసరమును బట్టి 2, 3, 4, స్నానములను చేయింపవచ్చును. జ్వరతీవ్రత హెచ్చుగానున్నంతవఱకు స్నానములసంఖ్య అధికముగా నుండవలెను. తీవ్రత తగ్గినకొలది సంఖ్య తగ్గింపవచ్చును. ఈబ్రాండ్‌బాత్ సక్రమముగా నాచరించుచో రోగికి జ్వరావేదన ఉండదు. మగత యుండదు, సంధి లక్షణములు రావు. న్యుమోనియా కనిపించదు. చెవుడుబుద్ధిమాంద్యము పేవులలోపుండ్లుపుట్టుట మొదలగునవికలుగవు.ఎంతతీవ్రజ్వరమైనను

రెండువారములలో తగ్గిపోవును. జ్వరము విడచిన తరువాత అతిత్వరితముగకోలుకొని,సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవింపగలడు ఈ స్నానములు, నడివయస్సులోనుండి మంచి ధాతుశక్తి గలవారైనచో ఆచరించుట కభ్యంతరము లుండవు. రోగి పిన్నవయస్సులో నున్నను, వృద్ధులైనను సమశీతలమగు నీటిని ఉపయోగింపవచ్చును. చన్నీరని భయపడువారికి ఉష్ణోదకముకూడా ఉపయోగ పడును. తొట్టిలేనివారు రోగినిపీటమీా దకూర్చుండబెట్టి, మామూలు శిరస్స్నానము చేయించినట్లు చేయించవచ్చును.

తీవ్రజ్వరములలో మామూలు కటిలింగస్నానములు చాలవు. చర్మేంద్రియమంతయు నీటిలో తడిసి రోమకూపములు బాగుపడినగాని, ఉపయోగ ముండదు. రోగిని కదిలించుటకు వీలు లేనపుడు గంటగంటకు స్పాంజిబాత్ చేయింపవచ్చును. లేదా 3 గంటలకొకి కసాచల్లనితడిపేక్ (కోల్డ్ వెట్ షీట్ పేక్) వేయవచ్చును.

ఈ స్నానములతో పాటు– ఎనిమా,ఉపవాసములు, జలపానము. విశ్రాంతి అత్యవసరములు.

*శాకాహారమునకుండే నైతికాధారం గాంధీజి

ఈసభకు రమ్మన్న పిలుపు రాగానే, నా కెంత సంతోషం కలిగిందో నే చెప్ప నక్కరలేదు. ఏలన, శాకాహారులతో పూర్వం ఏర్పడ్డ కోమల స్నేహసంబంధమగు మధుర స్మృతులు జ్ఞాపకం వచ్చాయి. ఇచ్చట నా కుడివైపున ఆసీనులైన శ్రీ హెన్రీసాల్టుగారిరాకవల్ల విశేషగౌరవం కలిగిందని భావింతును. 'శాకాహారమును గూర్చినవాదం' అనే గ్రంథమే నాకు దోవచూపింది. మాకు అనాదిగా వచ్చిన ఆచారంగాక మా అమ్మగారికి నేను ఇచ్చినమాట నిలుపుకునే దీక్షగాక, శాకాహారిగానుండుట ఎట్లుసవ్యమో నాకు ఋజువైంది. తోడి జంతువులను ఏల శాకాహారులు తినరాదో, అట్లు తినకుండుట ఎట్లు నైతిక ధర్మమో ఆయన జూపెను. కాన ఆయన నేడు ఇటకు వచ్చుటచేత, నాకు మరింత, సంతోషం కలిగింది.

ఈ శాకాహార తత్వాన్నిగూర్చి నేచేసినవివిధ ప్రయోగాలు తెలుపుటతోను లండన్‌లో నుండగానే యీావ్రతం నిలుపుకొనుటలో నాకుకలిగిన గొప్ప ఇబ్బందులను వివరించుటతోను, మీాకాలం వృథాచేయగోరను. కాని, ఈతత్వం విషయంలో నామనస్సులో వికసించిన ఆలోచనలు కొన్నిటిని మీాకు తెలుపుకొందును. 40 ఏండ్లనాడు శాకాహారులతో కులాసాగా కలుస్తుండేవాడను. లండన్‌లో అప్పుడుండే శాకాహారశాలలో నేను చూడంది ఒక్కటైనా ఉండేది కాదు.—ఎలాజరుగుతవో తెలుసుకొనుటకున్ను లండన్‌లో వీటికుండే అవకాశాలు గమనించుటకున్ను, నేను ప్రతిశాలను చూచుట ముఖ్యమని తలిస్తిని. కాన సహజంగా అనేకమంది శాకాహారులతో దగ్గరసంబంధం కలిగింది. అప్పుడు భోజనవేళ జరిగే సంభాషణ యెక్కువగా ఆహారాన్ని గూర్చి రోగాన్ని గూర్చియే. అప్పుడు శాకాహారానికి నిల్వబడ ప్రియత్నించేవారు, ఆహారదృష్ట్యా ఆ సిద్ధాంతం సమర్థించుటకు కష్టపడుచుండిరని నాకుతోచెను. ఇప్పుడుఅలాటి చర్చలున్నవో లేవో చెప్పజాల. కాని నేనప్పుడు

(తరువాయి 149 పేజీలో)

* (20–11–31 తేదీన లండన్‌లోని శాకాహార సంఘమెదుట ఇచ్చిన ఉపన్యాసం)

గర్భము కాదు గుల్మము

కొత్తపాటి వెంకటసుబ్బయ్య

1 నాభార్యశరీరము ఎప్పుడునూ వేడిగా యుండును. ఆకలిచాలాతక్కువ. ఆమెకు మొదటి గర్భం వచ్చింది. అందు జ్వరము, మూత్రశోకము నందు బాధ ఉంటూవచ్చింది. 8 వ. మాసము నందు గుంటూరువెళ్లి డా ప్యారక్‌బాయ్ వద్ద చికిత్సపొందించగా 8 వ మాసం మధ్యలోనే ప్రసవవేదన కలిగి ప్రసవించుట కష్టమైనది. అందులకు యింజక్షనులు ఇచ్చి బిడ్డను బైటికితీశారు. తరువాత ఆబిడ్డ 2 రోజులుండి చనిపోయినాడు. తరువాత మరల 3 సం లకు గర్భం వచ్చింది. 10 నెలలూ సక్రమంగావచ్చిన తరువాతనే ఏబాధలూలేకుండా ప్రసవించి 6 వ రోజున బిడ్డ సంధిగొట్టి చనిపోయినాడు. మరల యిప్పుడు 4 వ మాసం గర్భము. అందు జ్వరము, వాంతులు, తలనొప్పి, అన్నం యిష్టముకాకుండ వచ్చింది వారంరోజులక్రిందట గుంటూరు కస్వల ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాము. బాగా తిండితినమని, కోడుగుడ్లు, పండ్లు, పాలు, జావ, వగైరా యిప్పిస్తూ అక్కడున్న వారంరోజులలో 4 యింజక్షనులిచ్చారు. కొంచెము జ్వరం, దప్ప తగ్గింది. వాంతులుకూడా కొంచెము తగ్గినవి. కాని ఈవారంరోజులలోనే నోటిపూతవచ్చింది. ఎరుపుకూడ వెళుతూవచ్చింది. ఆకలి అంతలేదు. నీరసం యెక్కువైంది. ఆస్పత్రిలో గర్భమేనని చెప్పిరి.

2 ఇంతకుపూర్వం మాచెల్లెలికి ఒక గర్భం పోవడం, తరువాత మరల యిప్పుడు గర్భంవచ్చి 6 వ నెలలో "హిస్టీరియాఫిట్సు" లాగ వచ్చి మనిషంతా బిగుసుకపోతే గుంటూరు తీసుకురావడం, అచ్చట కొంతిరోజులు చికిత్సచేయగా కష్టంకు తెలిపివచ్చింది. కాని వారు బాగా తిండి పెడుతూ బలంరావలయునని ఏదోమందు యిచ్చారు. ఇంటికిపోయి ఆమందు పుచ్చుకుంటూ వుండవలెనని చెప్పినారు. ఇంటికివచ్చిన 10 రోజుల లోపలే మరల నోటివెంట నురుగు వచ్చుట మనిషంతా బిగుసుకపోయి మాట లేకుండా పోయింది. ఇంక చేయునదిలేక మళ్ళీ గుంటూరు వెళ్ళుదమని పత్తిపాడు వచ్చాము. చీకటిపడుటచే గుంటూరుకార్లు దొరకలేదు ఆరాత్రికి పత్తిపాడులోనే ఆగిపోవలసివచ్చింది. ఇంతలో ఒకమిత్రునిసలహాపై, ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ఆరాత్రి 11 గం లకు ప్రవేశించాము. మాఉద్దేశ్యము ఇప్పుడు ఎట్లాగో గుంటూరు వెళ్ళుటకు వీలు లేదు. తెల్లవారేలోపల ఏమైనా తగ్గితే ఉంచుదాం లేకపోతే తెల్లవారినతరువాత గుంటూరు వెళదామనే నిశ్చయంతో అక్కడ ఉండిపోయాము. ఆశ్రమాధిపతులు వెంటనే ఒకపండ్రిపట్టీవేశారు 15 ని కల్ల బాగా తెలివి వచ్చింది. ఒక పెద్దచెంబెడుమంచినీరు త్రాగింది. అనంతరం ఎనిమాచేశారు. స్నానంచేయించారు. దాహంగాఉన్నదంటే మళ్ళీ మంచినీరు ఒకపెద్ద చెంబెడు యిప్పించారు. వెంటనే నిద్రవచ్చింది. ఆనిద్రలో ఉదయం 9 గం॥ వరకు సుఖంగా యున్నది. మరల ఆశ్రమంలోనేఉండి ఒకపూట సాత్విక భోజనం, రెండవపూట పళ్ళుతీసుకుంటూ ప్రసవించేదాకా అక్కడఉండవలెనని నిశ్చయించుకొన్నది. ఇప్పుడు బాగాకులాసాగా తిరుగుచున్నది.

ఈపైసంగతి నామనస్సునందు నన్ను బాధపెట్టుతూనేయున్నది. దీనికితోడు యిక్కడకు

(గుంటూరు) వచ్చినతరువాత నాభార్యకు నోటి పూత, ఎరుపుబట్టగుట మొ॥ క్రొత్తలక్షణము కలుగుటచే 26-3-48 సం॥న మొండిపట్టుచేసి గుంటూరునుండి తీసుకొనివచ్చి ప్రత్తిపాడు ఆశ్రమంలో చేర్పించినాను.

ఆశ్రమములో చేరునాటికి ఉన్నలక్షణములు.

3 లేచిన గుండెదడగానుండుట ఎరుపుఅగుచుండును. రాత్రిళ్ళు మరీ ఎక్కువగుచుండును. నోరు పూతగలదు. కొద్దిజ్వరముగలదు. మందువాడుచున్నందువల్ల రోజూ విరేచనమగుచున్నది. రాత్రిళ్ళు నిద్రతక్కువ. ఆకలి బాగాఉండునట్లు ఉంటుందిగాని, తింటేఅరగదు.

ఆశ్రమమందు చేసిన చికిత్సాక్రమము

4 వచ్చినవెంటనే పొత్తికడుపునకు ఒకవండ్రు పట్టీ 15 నిముషములు వేయించి అనంతరం 2 పర్యాయములు వేడినీటితోను, చన్నీటితోను ఎనిమాచేసినారు. అంతట (26-3-48) నుంచి 36 గంటలు మంచినీటితో ఉపవాసముంచారు. ఉదయమధ్యాహ్నం, సాయంత్రం పొత్తికడుపునకు ఒండ్రుపట్టీలు; ఉదయంసాయంత్రం ఎనీమా చేయించిరి. అంత వాంతులు బయలుదేరినవి. మనిషి నీరసముచే తపనపడుచుండెను. అంత 27వ తేదీ సాయంత్రం కొద్దిగా మజ్జిగరసమిస్తే 1 గం॥కు వెళ్ళిపోయింది. 28 వ తేది తేనె మంచినీరు బత్తాయిరసం కలిపియిచ్చారు. వాంతి కాలేదు. 29 వ తేదీన కొద్దిగా వాంతిఅయింది. అందులో కొంచెము రక్తముపడ్డది. కాని కొంచెము నోటిపూతతగ్గింది. 30 వ తారీఖున గూడ వాంతియై అందు పసరుకొంచెము రక్తము వెళ్ళింది అయినప్పటికినీ చికిత్సలు మామూలు ప్రకారం జరుపుచూ బత్తాయిరసము కొంచెము తేనె కొద్దిగానీరుకలిపి రోజుకు 2 పర్యాయముల చొ॥ యిస్తూ క్రమేణా డాక్టరుగారికి యిష్టము లేకపోయినప్పటికినీ ఒకపూట కొద్దిగాఅన్నం చప్పిడికూర, తియ్యటిమజ్జిగ యిస్తూ, సాయంత్రం పండ్లతో గడుపుతూ 6-4-48 వరకు గడపిరి. నోటిపూత లేదు. 6 వ తేదీ రాత్రి 8 గం॥లకు దిగువకడుపునందు నొప్పి బయలుదేరి ఎరుపు ఎక్కువైనది. అది క్రమముగా హెచ్చి తెల్లవారు ఝామున రెండుగంటలకల్లా తెల్లటి క్రొవ్వు పదార్థం కుళ్ళుడుకుళ్ళుడుగా విపరీతమైన దుర్గంధముతో షుమారు 3 పా॥వరకు పడిపోయింది. అందు పిండచిహ్నములేమియూలేవు. అప్పటికై దవమాసం పూర్తిగా వచ్చింది. ఇటువంటి పదార్థమును నేనుఎక్కడను చూడలేదని మంత్రసాని ఆశ్చర్యపడినది. అంతట రోగికి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయించి పొత్తికడుపుకు ఒండ్రుపట్టి 15 ని॥ వేసినతరువాత, పరుండబెట్టిరి. తెల్లవారినతరువాత ఎనిమాచేయించి స్నానము చేయించిరి. ఆసాయంత్రంవరకు కొద్దిగాకడుపులో నొప్పి, కొద్దిగాజ్వరంఉంటూవచ్చింది. ఆహారమేమీయివ్వలేదు. 8 వ తేదీ సాయంత్రంకు జ్వరంఎక్కువై సంధిప్రలాపము, పాటలుపాడుట, రామభజనచేయుట మొదలుపెట్టింది. ఇంకలాభములేదని మాబంధువులందరు మాగ్రామమైన పల్లపాడు తీసుకొనివెళ్ళుటకై బండికొరకు కబురు పంపిరి. డాక్టరుగారు మాఅందరకు ధైర్యం చెబుతూ పాదములవద్ద వేడినీటిసంచినుంచుచూ ఒకగంటసేపు నుదురుపై చల్లటి నీటితడిపొత్తులను ప్రతి 2, 3 నిముషములకూ మార్చుచూ వేస్తూరాగా సంధితగ్గింది. తరువాత రాత్రికొంచెము నిద్రపట్టింది. 9, 10, 11, 12 తేదీలలో వరుసగా మధ్యాహ్నం 3 గం॥లకు నిండుశీతలో దక బంధములను ప్రతిరోజూ వేసిరి. బంధములలో నిద్రపోయేది. 12 వ తేదీనాటికి జ్వరము

నార్మల్‌కు వచ్చింది. 9 వ తేదీనుండి రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోయేది. 14 వ తేదీనుంచి ఉదయము కూరగాయల పండ్లరసము, సాయంత్రం పండ్ల రసమూ, 15. 16. 17 తేదీలలో ఉదయం గోధుమజావ, కొద్దిగాకూర. సాయంత్రం పండ్ల రసం యిచ్చారు. 20 వ తేదీనుండి ఉదయం పూట ½ గిద్ద ముడిబియ్యపు అన్నము. అందు రెట్టింపు పొట్టు. బీర ఉడికించినకూరలు. తియ్యటి మజ్జిగ సాయంత్రం తియ్యటి నారింజలు యిస్తూవచ్చారు. క్రమేణా ఆహారం ఉదయం 1 గిద్దబియ్యము అన్నము 1 ½ శేరు కాయగూర. మజ్జిగయిస్తూ సాయంత్రం నారింజలు మాత్రమే తీసుకొంటున్నది. మే 15 నుండి తొట్టిమొదలు పెట్టినారు. ఉదయం 8 ని॥ లింగస్నానం, మధ్యాహ్నం 1 గం॥కు ఒండ్రుపట్టీ 15 ని॥ సాయంత్రం 4 గం॥లకు కటిస్నానం 8 ని॥ చేస్తూ ఉదయం చన్నీటి శిరస్నానం, సాయంత్రం కంఠస్నానము చేస్తూ రోజూ సాయంత్రం పూట సులభంగా 4 ఫర్లాంగులవరకు నడవగలుగుచున్నాను. మే ఆఖరువారంలో 3 రోజులు జలుబుచేసింది. ఒక రోజు ఉపవాసముంటే తగ్గింది. మే నెలలోనే చెవులోపోటువచ్చి విపరీతమైన బాధపెట్టింది. 4 రోజులు అచ్చంగా ఫలాహారము మీదనుండి చెవికి తేలికగా ఆవిరిపట్టుచూ ఆచెవుచుట్టూ ఒండ్రుపట్టీలు బాధఉన్నంతసేపూ ప్రతి 2, 3 ని॥లకు పట్టీలువేస్తూరాగా అందున్న కురుపు చితికి చీముకారినది. లోగడనున్న బాధలేమి యూలేవు. ఆకలి బాగుగాఉన్నది. రోజూవిరేచనమగుచున్నది. మంచిఆరోగ్యం వచ్చింది. 2-6-48 న ఇంటికివెళ్ళుటకు నిశ్చయించుకొంటిమి. అప్పటికి సాయంత్రంపూట ఒకగిద్ద ఆవు పాలు, రసంగల 1 మామిడిపండు ఉడికించిన కూర తీసుకుంటూ ఉదయ సాయంత్రములందు తేలికపాటి 4, 5 ఫర్లాంగులు నడక నడుచున్నది. డాక్టరుగారు ఇక యింటివద్ద చేయుంచిన ఇంకా 2 నెలలు చేయవలెనని చెప్పి పంపినారు. ఇంకా సంపూర్ణారోగ్యం రావాలి కనుక ఇక్కడ ఉండాలని చెప్పారు. ఇంటికివెళ్ళిన 2 నెలలకు నెలలో రెండుసార్లు ఎరుపగుట అగుచుండుట వచ్చింది. అందుకు డాక్టరుగారి సలహా మీద సాయంత్రం పాలుతీసివేసి, పండ్లను మాత్రమేయిస్తూ మామూలుగా యీచికిత్సలు చేయుచూ నీలివస్త్రోపకమము రోజుకు 2, 3 పర్యాయములు తడవకు 1 ఔన్సు చొ॥ తీసుకుంటూ నీలికాంతి సాయంత్రపు లేతఎండలో పొత్తి కడుపు మర్మావయవములపై రోజుకి 3½ గం॥ ప్రసరింపచేయించెడి. ఎరుపగుట పూర్తిగాతగ్గినది. బహిష్టు సక్రమముగా నెలకగుచున్నది. పూర్తిఆరోగ్యంగాయున్నది. చిన్నప్పుడు చాలా ఒక్కటిగా, చెలగాడుంటే ఆమె యిప్పుడు సౌష్ఠవంగా, చక్కటి బలారోగ్యములతో ఉంటూ యున్నది. ఇప్పటికి తొట్టి 2, 3 నెలలక్రిందట మానివేసినాము. అన్నట్లు చెప్పుట మరిచాను. మా చెల్లెలుకూడ అప్పుడాఆశ్రమములో అతి సులభముగా ప్రసవించింది. ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులపై పురుడుపోసుకొంది. పిల్ల తల్లి మంచి ఆరోగ్యంగాయున్నారు. చిన్నబిడ్డమంచిచలాకీగా ఉంది. తల్లికిపూర్వంలోఉన్న బాధలుపోయిఅన్ని పనులూ, ఆరోగ్యంగాయుండి చేసుకొనగల్గుతున్నది. ఇప్పటికి షుమారు 1 సం॥ క్రిందట చికిత్సపొందినప్పటికీ కొంతకాలం ఈచికిత్స యొక్క పర్యవసానము చూద్దామని యింత వరకూ పత్రికాప్రకటనకివ్వలేదు. ఎందుకంటే అదివరకు అనేకవైద్యములు చేయించడం మళ్ళీ

వెంటనే పూర్వబాధలు ద్విగుణీకృతముగా అగుపడుచుండుటచే యిదికూడ. అట్లుకాకుండ ఉండుటకై చికిత్సలు మానినతరువాతగూడ కొన్నినెలలు వేచియుండి ఇప్పుడు ప్రకటన చేయుచున్నాను. నావలెనే అనేకమంది అనేక వైద్యములుచేసి విసిగి చివరకు ప్రకృతిని ఆశ్రయించకుండా మొదటిలోనే ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి ఆరోగ్యమును పొందుదురుగాక! మాకుటుంబమునకును మాయీప్రాంతములో ప్రకృతిచికిత్సాలయమును నెలకొల్పి మాప్రాంతవాసులకు మిక్కిలి సహాయకారిగా నున్నట్లు చేసిన శ్రీ గింజుపల్లి పెదబాపయ్య చౌదరిగారికిని, ఆశ్రమవైద్యులగు శ్రీ డా॥ స్థానం పార్థసారథి. యన్ డి గారికిని భగవంతుడు ఆయురారోగ్యములనిచ్చి కాపాడుగాక!

ప్రసూతి

పువ్వాడ పేరాజు

పశుపక్ష్యాదులలో ఆడవానివలె మనుష్యులలో స్త్రీలకును బిడ్డలకనుటయందభిలాషయు బిడ్డలయందు అపరిమితానురాగమును ఎట్లుసహజమో అట్లేగర్భధారణయు, సుఖప్రసవమును అట్లేసహజకర్మలు. ఐనను స్త్రీపురుషుల అసహజ వర్తనముల వలనను, అనారోగ్యము, అప్రాకృత, అమిత ఆహారసేవనములవలన సుఖప్రసవములు గలుగక పల్లెలందు కొద్దిమందికిని పట్టణములందు పెక్కండ్రకును డాక్టర్లసహాయమున గాని, ప్రసవము జరుగుట దుర్లభమగుచున్నది. గొప్ప పట్టణములందు లేడీడాక్టరు లున్నను విశేషముగా యీపని పురుషులవలననే జరుపబడుచుండుట శోచనీయము. శరీరభాగము లెక్కడ కనబడునోయని జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకొనుయిల్లాలు మానహీనమైన డాక్టరుసహాయమును ప్రసూతిసమయమున యెట్లు అంగీకరించునో ఊహించుటకుగూడ కష్టముగానుండును. గర్భముధరించిన దాది గర్భస్థమగు పిండమును బహుజాగ్రత్తగా కాపాడి, సర్వావయవముల నేర్పాటుచేసి ప్రపంచకములోనికి వచ్చుటకు తగుశక్తి గలుగువరకును అభివృద్ధిపరచి నట్లే గర్భకోశమునుండి జాగ్రతగా యాత్రసల్పి భూపతనమగుటకు తగుయేర్పాట్లు పరాత్పరుడు చేసియే యున్నాడు. పిండము అడ్డముతిరుగుట, గర్భకోశమునుండి జారుటకు వీలులేకుండ తల మొదలగు కొన్నిభాగములు ఎక్కువగా పెరుగుట గర్భమునందే బిడ్డ మృతుడగుట మొదలగు అసహజకర్మలకు కారణముగర్భిణి గర్భము ధరించినదాది చేయు అక్రిమ చర్యలును, అమిత కృత్రిమ పదార్థ సేవనమును, పనిపాటలులేక సోమరిగా నుండుట, మంచిగాలి ఎండ తగులకుండ నుండుటయు కారణములు.

అట్లుగాకున్న సహజాహార విహారములు గల పశుపక్ష్యాదులకు లేని ప్రయాస స్త్రీలకు గలుగనేల? గర్భిణి అసహజాహారముల సేవించుట వలనను, అతిమాత్రగా తీసికొనిన పులుసు, ఉప్పు కారములచేతను గర్భమునందలి శిశువు బాధపడుటయేగాక ఉండవలసిన పరిమాణములలో శరీరాభివృద్ధి నొందదు. జన్మించుసరికి బిడ్డ ఎముకలపై గప్పిన చర్మమాత్ర శరీరుడై పుట్టవలెనేగాని నీటిబుగ్గవలె ఊరి విపరీతలావుగ నుండకూడదు. పిమ్మటినెలలో వళ్ళుచేయ

వలెను. గర్భాశయకండరములును పరిపూర్ణ స్థితి స్థాపకశక్తి గలిగియుండవు గావునచే కష్టప్రసవములు గలుగుచున్నవి. ఎట్టిపరిస్థితియందును డాక్టరువాలికి పోక ప్రకృతిశక్తినే నమ్మి నొప్పులారంభించక పూర్వమే ఆహారము విసర్జించి లంఖణములతో నుండవలెను. కాఫీగాని, పాలుగాని పుచ్చుకొనరాదు. జీర్ణకోశమునకు పని లేకున్న శరీరశక్తి వృద్ధియై చురుకుగ నొప్పులు వచ్చి ప్రసవము జరుగుచూ నీరసమునొందున్న నొప్పుల బాధలకోర్వలేదని మూర్ఖురాండ్రగు ముసలమ్మలును, అతి తెలివిగల డాక్టర్లును కాఫీగాని, పెరుగుఅన్నముగాని యివ్వజూతురు. దాన డోకులుపుట్టి మరింతబాధ గలుగుటేగాక జీర్ణక్రియకొరకు కొంతశక్తి వినియోగపడుటచే నొప్పులు సక్రమముగరాక ఆగుచుండును. అట్టి తరి ఒకలింగస్నానముగాని, వీలులేనిచో మట్టి పట్టీగాని కావలసినంతపనిచేయును. వినిసహాయమున అడ్డుతిరిగిన పాప సరిగావచ్చుటయు, శక్తిహీనమై కొనయూపిరితోనున్న పిండమైనను బయటికి గెంటివేయబడుటయు జరుగగలవు. మంత్రసాని యేమియు మోటతనముగా కల్పించుకొనగూడదు. డాక్టరు Foreceps ఉపయోగించుట కానిపని. అట్లుజరిగిననాడు కండరములు చెడి తగినంత చురుకుగ శక్తివంతము లవక బాలింతరాలు చాలరోజులు మంచమునుండి లేవ లేదు. ఈ అమానుషచర్యలవలన డాక్టరుగారి ప్రభావముచే బ్రతికెనేగాని లేకున్న బ్రతుకుట దుర్లభమని యూహించెదరు. ఒక్కొకపుడు శిశువును ఖండించుటకూడ జరుగును. ఎట్లయినను ప్రసవమునకుకారణము పరమేశ్వరుని కృపయు, శరీరముయొక్క సహజశక్తిగాని డాక్టర్ల తెలివితేటలుగావు. కొన్ని [illegible] బాధముతోను [illegible] ప్రసవించి [illegible] ఒకరొకరు [illegible] చూచుచున్నాము. శరీర [illegible] బలిష్ట. [illegible] బాలింతరాలి [illegible] అది అనుకొందుమేగాని అనవసరముగా డాక్టరును పిల్చుటయు [illegible] కొనము. ఇంతకును పాశ్చాత్య నాగరికతా మాహాత్మ్యమున మనకలవడిన జ్ఞానమును, విశేషముగా [illegible] కలిగియుండుటయు దీనికి కారణములు. [illegible] డాక్టర్లు రారు. వారి కేబాధయు గలుగనే గలుగదు. చెప్పుకింప ప్రసవముగు స్త్రీలకెందరకో చూచుచున్నాము. గానసహజశక్తినివిడచి పురుషునవచ్చువరకు వేచియుండుట సరియైనపద్ధతి. గర్భిణి యిదియంతయు కనిపెట్టి అష్టమము 7 వ మాసమునుండియైనను ఉప్పు కారములను తగ్గించుట, లఘుభోజనముచేయుట, వీలైనంతవరకు మంచిగాలిలోను వెలుతురు నందును ఓపినమట్టుకు పనులు చేయుచుండుట, సద్గోష్ఠి, కోపము, దుఃఖము కలిగించు సంగతులు వినకుండుట, తనకారోగ్యవంతమైన శిశువు సుఖముగ గలుగునను సంకల్పముతో నుండుట కర్తవ్యములు. ఎడనెడ గలుగు బాధలకు ఉపవసింపవచ్చును. ఉపశమనస్నానముల వలన కావలసినంత ఉపకారము గలుగును. రక్తము పట్టుటకుగాని, శిశువు బలముగ నుండుటకుగాని టానిక్కులు సేవించుట కూడనిపని.

దేశమునందు పురుడుపోయు నిమిత్తము ఆసుపత్రులు చాలవనియు విశేషముగ కావలెననియు కోరువారు స్త్రీ జనమునకు ఉపకారము చేయువారుగారు సహజమైన కర్మకు విపరీత పరిస్థితులు కల్పించనేల? అంతకంటె స్త్రీలకు పాశ్చాత్య నాగరికత వలన గలిగిన అధిక తెలివిని పోగొట్టి

దైవదత్తమై స్త్రీజన సహజమైన జ్ఞానమునే అభివృద్ధిపరచు బోధకురాండ్రను ఏర్పాటు చేసిన దేశక్షేమము కలుగును. అట్టి ఖర్చు స్వల్పమును సార్థకమును పశుపక్ష్యాదులు ప్రసవకాలము గుర్తెరిగి తగిన వసతిని కల్పించుకొనగలిగియుండ జ్ఞానముగల మానవులకేల యిట్టి ఇక్కట్టులు కలుగవలెను? ఇక ప్రసవించిన పిమ్మట బాలింతరాలు నీరసముగ నున్నదని శక్తిప్ర కాఫీని త్రాగించెదరు. ఓవల్టైనుగాని, హార్లిక్సుగాని, ఇప్పించెదరు. ఇవి తగనివని. ప్రసవశ్రమచే బాధ నొంది నలిగియున్న ప్రేగులు ఆహార పానీయముల నొల్లవు. వానికి విశ్రాంతిమాత్రమే కావలెను. గాన ఏమియు నివ్వకూడదు బిడ్డకుగూడా మందులుగాని, కర్పూరముగాని ఆముదముగాని అవసరంలేదు. బొడ్డుకోసి స్నానముచేయించి తల్లి ప్రక్కలో శరీరములు తాకునట్లు పరుండ బెట్టుటయే కర్తవ్యము. అంతవరకు తల్లి కడుపులో నున్న శిశువు తల్లి శరీర వేడిని కోరును. పిమ్మట బాలింతరాలుకు మట్టిపట్టీలు పొత్తికడుపునకు వేసి పరుండ నియ్యవలెను. ఈ పట్టీలు కడుపు నొప్పి హెచ్చయిన వెంటనే మార్చుచుండ వలెను. ఈ పట్టీలవలన శిశువు పుట్టిన తరువాత పోవలసిన మలిన మంతయు పూర్తిగా పోవును. ఇందుకొరకిచ్చు మందులకంటెను ఇంగువ కస్తూరి వంటి వానికంటె సులభముగాను, పూర్తిగాను వెడలి పోవును. మర్మస్థానమును శుభ్రపరచుటకు ప్రకృతి వైద్యము చేయువారు లింగస్నానమొక 10 నిమిషములుచేసిన విశేష ఫలితము నిచ్చును. బాలింతరాలికి పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వ వలెను. కడుపు నొప్పిబాధ మలినము పూర్తిగా వదలువరకు నుండును. అందుకు మట్టిపట్టీలు తరుచు మార్చుటయేపని. విశ్రాంతి తీసుకొన్న పిమ్మట నడికట్టు వేయవలెను. దాహమైనపుడు నిమ్మకాయల రసముకలిపి చన్నీటినే త్రాగించ వలెను. కాచిన నీరు కూడదు. చన్నీటి వలన శరీరము మోటుబారి జలుబు చేయదు. శిశువునకు తల్లి శరీర వేడియే సర్వమును. ఆముదము కుడపక మందులు మింగించక యున్న యెడల కొద్దిసేపటికి విరేచన మగును. కడుపులో తాపము పుట్టక చల్లగా నుండి ఆకలవదు. గర్భకోశమునుండి వచ్చుటకు పడిన శ్రమ తీరువరకు పాలు అవసరం లేదు. ఈ శ్రమ తీరి కడుపులో వేడి అందుకొని ఆకలగు సరికి తల్లికి పాలు ఊరును. పాలురావని పోత పాలు పోయక తల్లిపాలు కుడుప యత్నించిన తప్పక పాలు కొద్దిగా వచ్చును. ఈ పాల వలన శుభ్రముగా కుట్ర కొట్టివేయబడును. అది దైవ నిర్మితము. బాలింతకు రెండురోజులు నిమ్మకాయనీరు తప్ప ఏమియు అవసరములేదు. ఇవ్వ కూడదు. మూడవరోజున మైల శుభ్రముగా పోయి కడుపు నొప్పి తగ్గి దేహము చులకనగా నుండి తలనొప్పి ఒళ్లు నొప్పులు లేక బొడ్డుకు జాన అందిన పక్షమున పథ్యమివ్వ వచ్చును. ఏమాత్రం తేడా యున్నను, ఈ రోజున కొబ్బరిబొండం నీరు లేతమీగడ నారింజపండు ఇచ్చి నాల్గవ రోజున పథ్య మిచ్చుట శ్రేయోదాయకము. పథ్యం గోధుమజావ కొంచము నారింజకాయ తొనలు కొబ్బరి మీగడతో ఇవ్వనగును. పిమ్మట పురుడు గడచి స్నాన మగువరకు తేలికగా జీర్ణ మగు ఆ రోజులలో దొరకు కూరకాయలు ఇగురుగా వండి ఉప్పు కారములు చేర్పక ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు ఒక్కసారిమాత్రమే భుజించునది. గోధుమజావ వలన చాల లాభము కలదు. దొరకనిచో ముడి బియ్యపు అత్తిస రన్నము ఒక రెట్టియు కూరలు, పళ్లు 2 రెట్లును

గా తీసుకొనవలెను. రాత్రులందు చీనీనారింజకాయ రసం పిండిన పేరు మాత్రమే తీసుకొనవలెను. నెలపురుడు వెళ్లువరకు ఒక్కనాటి మాత్రమే భుజింపవలెను. ఆకలేని యెడల రాత్రులందు నారింజకాయలు తినవచ్చును. ఇట్లు నెల గడచినచో కొత్త రక్తము పట్టి పచ్చికల్లో తిరిగినను ఏ విధమైన బాధలులేక డాక్టరు సహాయములతో నిమిత్తము లేకుండ సుఖముగా కాలక్షేపము చేయవచ్చును. పురిటిల్లు శుభ్రముగానుండి గాలి వెలుతురు ధారాళముగా వచ్చునదిగా నుండవలెను. గాలి చెడిపోవు దుర్గంధపు పొగలుగాని, కుంపటిగాని ఉండ కూడదు. పురిటింట పెక్కురు చేరరాదు. రాత్రులందు నిద్రపోవు సమయమున శాంతముగ నిద్ర పోనివ్వవలెను. పిల్లకు తల్లి పాలు తప్ప ఇతర అవుషధములతో నిమిత్తం లేదు. సహజముగా జరుగు పురిటికి తల్లిపాలకు కొదవ యుండదు. ఏ విధమైన బాధగాని, జ్వరముగాని వచ్చిన యెడల తక్షణమే లంకణముంచి మట్టి పట్టీలు వేయవలెను. బాలింతకు గలుగు రోగము లెల్లను మైలశుభ్రముగ పోకపోవుటచేతనే గలుగును గాన ఆపని మట్టిచే నివారణ మగును. మట్టిచేయుపని ఏ ఇతర ఔషధములును చేయలేవు. ఈ సంగతి గ్రహింపలేక వేడిచేయవలెనని కస్తూరి మొదలగు మందులును, ఇంజక్షనులు ఇచ్చినందువల్ల మైల కరుడుకట్టి రోగమెక్కువగునే గాని తగ్గదు. మట్టి మాత్రము వాడిన బాలింతరాలికి సూతికా జ్వరమే రాదు. పూర్వాచార ప్రకారము పురుడు పోసికొన్నవాళ్లుకూడ రేగటి మట్టి పట్టీలు వేసుకొని ఆరోగ్యవంతులవ వచ్చును.

దాదాపు 30 సంవత్సరముల అనుభవముతో నిట్లువ్రాయ సాహసించితిని. మాకుటుంబములో [illegible] ప్రకృతివైద్య [illegible] 7. [illegible] ప్రతిదానికి మా యింటికివచ్చి [illegible] చున్నారు. అందు ఒకరిద్దరి వృత్తాంతము [illegible] తెలిపెదను.

బ్రాహ్మణులు మంచికీర్తిగలిగి పట్టభద్రులైన యొకరి కుమారుని ఇల్లాలు రెండుమూడుసార్లు పురుడుపచ్చి పిల్లలుపోవుచున్నందున మా యింటివద్ద ప్రకృతివైద్యసహాయముతో పురుడు పోసుకొని మగబిడ్డనుగని సుఖముగా తల్లిపిల్లలు వెళ్ళిరి. ఆమెకు హిస్టీరియావ్యాధిగలదు. చాల భాగము ఆవ్యాధికూడ తగ్గెను. పిమ్మట ఆ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గువరకు ఉపవాసమునస్నానములు, అవిదాహిపథ్యము చేయుమని విధించితినిగాని ఆమె అట్లుపూర్తిగా చేయలేను. తిరిగి రెండుపురుళ్ళు జరిగినవి. నాసలహా ప్రకారమే జరిగించుకొనిరి. ముగ్గురుపిల్లలును సుఖముగ నున్నారు.

మరియొక బ్రాహ్మణస్త్రీ వయస్సు 18 సం॥ రెండుపురుళ్ళను డాక్టరు మందులు వాడెను. పిల్లలు 5 లేక 6 మాసములు జీవించిరి. ఇంతకాలమును బస్తీలో డాక్టరు మందులకొరకు కాపురముండి విశేషవ్యయపడి తుదకు బిడ్డలు దక్కక వచ్చుచుండిరి. మూడవపురుడు మా యింటనే ప్రకృతివైద్యానుసారము పోసుకొనెను. 7 వ మాసము గర్భిణిగా నున్నప్పటినుండియు అవిదాహిపథ్యమును, యితరబాధలు కనపడినపుడెల్ల లింగస్నానమును చేయుచుండెను. సుఖప్రసవమై ఆడపిల్లను గనెను. ఇప్పటికా పిల్లకు 3 సం॥లు వయస్సువచ్చెను. తదుపరి

నెలరోజుల లోపున మరియొక కడుపు రాదని. పురుడునెప్పి రాదని మాతాశిశువులు సుఖముగ నున్నారు.

ఇట్టివే యింకను అనేకములు గలవు. ఇట్టి పురుడువలన వ్యయ ప్రయాసలు తక్కువ. ఆరోగ్యము చెడదు. రక్తము పట్టుటకుగాని బలము కలుగుటకుగాని యేవిధమైన మందులు టానికులు వాడనవసరము లేదు. కారము వెల్లుల్లి, ఇంగువ మొదలగు పదార్థములతో పని లేదు. ఇట్టివేడి పదార్థములు వాడిన యెడల శరీరము నాజూకు చెంది తేమలో తిరిగినను. చన్నీళ్లు తాకినను కొంపపట్టును. ప్రకృతిపద్ధతి పురుడుపోసుకొనిన యెడల అంగరక్షలతో పని లేదు. శరీరమున రోగమంటదు. జలుబు బాధయుండదు. ఆయావస్తువులు తప్ప యితరములు తినకూడదని నిషేధము లేదు. ఆయాఋతువులలో దొరకు సమస్తమైన పళ్లు, కూరలు, కాయలు తినవచ్చును. ఇందే గాక శరీరసౌందర్యముగాని, బలముగాని చెడదు. పిల్లలగనుట సహజమని తెలిసి సంతోషముగా నుండునుగాని పురుడువచ్చునని భయపడ నగత్యము లేదు. గావున స్త్రీలు తమసుఖము కొరకును మానసంరక్షణార్థమును డాక్టర్లచేతుల లోనికి పోనక్కరలేకుండ సరియైన ఆహారవిహారములు గలిగి ఆరోగ్యమును కాపాడుకొందురుగాక.

పప్పు — పులుసు — పాయసం

పప్పూ పులుసూ విడివిడిగా వండి, తినేటప్పుడు కలిపి తినవచ్చును. ఈ పప్పూ—పులుసే అన్నముతో కలిపి తింటే అన్నము తిన్నగా రసరక్తములుగా మారకుండా చెడిపోతుంది. పప్పుఉడికిన తరువాత దానిలోనే పులుసుపిండి వండితే పప్పూ జీర్ణముకాదు. పులుసూ మేలుచేయదు. ఇట్లు తయారుచేసినపప్పు పులుసుతో కలిపి అన్నము తింటే అది తప్పకుండా అజీర్ణము చేస్తుంది. ఎడ తెగకుండా ఇట్లా తయారుచేసిన పప్పుపులుసుతో అన్నముతినుచుండుట వలననే మనలో అనేకులము అజీర్ణరోగముతో బాధపడుతూఉంటాము. మనలో యెంతోమంది పప్పు పులుసు (సాంబారు) అన్నముతినటం యిష్టము. ఎంతోమందికి యిందువలన అపకారము కలుగుతుందనే తెలియదు. తెలిసినా యెంతోమంది తమకున్న అభ్యాసము మానుకోలేరు. ఎంతోమందికి యీసంగతులు చెప్పినా వినిపించుకోరు. వారు మనచెప్పేదంతా (ఫాడ్) మూర్ఖవాదమంటారు. ఈ విధముగానే మనము నిత్యకృత్యముగా చేసే పనులలోనే మనఆరోగ్యముపాడుచేసుకుంటాము.

చిన్నపిల్లలకుగూడా పాలూఅన్నము పెట్టవచ్చును. అది రసరక్తాలుగా మారనూమారుతుంది. ఆరోగ్యమూ వస్తుంది. ఆపాలే వండేటప్పుడే బియ్యముతో కలిపివండి పాయసము చేస్తే అది పిల్లలకు కాదుగదా పెద్దలకుగూడా జీర్ణముకాక రోగాలు వస్తవి. ఈస్వల్పవిషయాలే మనకు బాగా తెలియాలె.

రొట్టె తయారు చేసేటప్పుడుగూడా జాగ్రత్త ఉండాలె. నేతితో వండిన రొట్టె జబ్బు చేస్తుంది. ఆలాగే నూనెతో వండిన రొట్టెగూడా అజీర్ణము చేస్తుంది. ఆవిరిమీదగాని వేడిగాలిమీదగానినిప్పుమీదగానివండినరొట్టెమీదగాని నెయ్యి వేసుకొని తింటేప్రమాదము చేయదు. తేలికగాజీర్ణమున్నూ అవుతుంది. ఎంతమందికి ఈ సంగతి తెలుసూ?

శాకాహారమున కుండే నైతికాధారము

(140 పేజీ తరువాయి)

వాటిలో పాల్గొనేవాడను. అప్పుడు శాకాహారులు, మాంసాహారులమధ్యను, శాకాహారులలో పరస్పరంగాను, ఆ చర్చలు జరుగుచుండెవి. డాక్టర్ డెక్ సుమారు, కీ! శే! డా. టి. ఆర్ అల్లిన్సన్ మధ్య జరిగినచర్చ నాకు గుర్తున్నది. అప్పుడు ఆహారం రోగం తప్ప ఇతరసంగతులను గూర్చి శాకాహారులు మాట్లాడేదే లేదు. కాని యీసిద్ధాంత వ్యాప్తికి ఆవిధానం అతి నికృష్టమని నాభావం. ఏదో జబ్బుతో బాధపడేవారు—అంటే అచ్చగా ఆరోగ్య దృష్టి కలవారే — శాకాహారులుగా అపుడు మారుచుండిరి. వాళ్ళే ఎక్కువగా, దీన్నుండి వెనుకాడేవారు. ఈ సంగతికూడ కని పెట్టితిని. శాకాహారిగా స్థిరంగా నిలబడాలెనంటే దానికి నైతికాధార ముండాలి.

నేను చేసే సత్యాన్వేషణలో అది నేను కని పెట్టిన ఒక గొప్పసంగతి. నాప్రయోగాలలో మొదటికాలంలోనే, పరిణామ మార్గాన అంత కంతకు ఉన్నత స్థాయికి పోదలచినవారికి, స్వార్థ చింత సహకారి కానేరదని కనిపెట్టితిని. సర్వభూత హిత దృష్టి అవసరం, ఆరోగ్యం అచ్చగా శాకాహారుల సొమ్మకాదని నాకు స్పష్టమయ్యె. అట్లో ఇట్లో అభిమానం లేనివారు చాలమంది ఉండిరి. సామాన్యంగా చూస్తే, శాకేతర ఆహారులకు గూడ మంచిఆరోగ్యం ఉంది. అనేకమంది శాకాహారులు, ఆహారాన్నిగూర్చి గొడవచేసి అతి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చుటచేతనున్ను, శాకాహారులైనంత మాత్రాన ఇష్టంవచ్చినంత వెన్న,జున్ను, అనుకూరలు, కాయగూరలు తినవచ్చు నను కొన్నందునన్ను, వారు శాకాహారవ్రతం నిలుపుకోజాలకపోయిరని నేను కనిపెట్టితిని. కాన తేను ఆరోగ్యం కాపాడుకొనుట ప్రాణానికి కావాల్సినదయ్యెను. అదిగాక నమ్మినమట చేత. మానవుడు స్వల్పంగా తినవలె ననియు. అప్పుడప్పుడు ఉపవసించవలెననియు నాకు స్పష్టమయ్యెను. శరీరానికి అవసరమైనంత మాత్రమే పుచ్చుకోవాలి. రుచికొరకు తినేవారున్న అయితే: తక్కువ తినేవారున్న, అయితే. ఇన్నా నాకర్థ్యానికి తేలికగా మారుతాను: కాన నైన రుచికరంగా నుంటే, ఒకటిరెండు ముద్దలు హెచ్చు తినడానికి జంకము అట్టిసందర్భాలలో ఆరోగ్యం రక్షించుకోజాలము. కాన ఏమితిన్నా సరే. ఆరోగ్యం నిల్వవలెనంటే, మీరుతినేపదార్థం తగ్గించాలి. తినే తడవులు తగ్గించాలి, అని కనుగొంటిని. మితభుక్కు కావలె. చేస్తే తక్కువతినే పొరపాటు చేయుము. ఎక్కువతినే పొరబాటు చేయవద్దు. నాతోగూడ భోజనానికి రమ్మని స్నేహితులను పిలిస్తే వారి కవసరమైన దానికంటె ఎక్కువ తినమని నేను బలవంత పెట్టను. అంతేగాదు: అక్కరలేకపోతే, ఇష్టం లేకపోతే తినవద్దనికూడ చెప్పుతా.

ఇతరులను శాకాహారానికి మార్చాలంటే, శాకాహారులు కొంతసహనం వహించాలని నేను చెప్పకోరెద. కొంచెం నమ్రత వహించండి. మనతో ఏకీభవవించనివారి నైతికభావాన్ని పురికొల్పాలి. శాకాహారికి రోగం వచ్చినపుడు వైద్యుడు ఎద్దుమాంసం సంబంధంగల వస్తువు తినమంటే, శాకాహారి దానికి లోబడితే, అట్టి వారిని శాకాహారి అని నే అనను. శాకాహారి మరింత దృఢమనస్కుడు కావాలె. ఏల ? శరీర పుష్టికి గాక మనోదార్ఢ్యానికి అది అవసరం. మానవుడు భౌతిక పదార్థమేకాదు. ఆహారఫలితమే కాదు. మనకు ముఖ్యమైంది ఆ దేహాం

లోని మనస్సు. ఆత్మ. కాబట్టి మానవుడు సహజంగా మాంసాహారి కాడనే భావనపై సృష్టి పెరిగే పండ్లు ఓషధులతో జీవితం గడపాలనే నైతిక భావనపై శాకాహారులు ఆధారపడాలి. మనం అందరం పొరపడవచ్చు. నాకు తెలుసు. చేతనైతే పాలు వదులుకుంటాను. కాని సాధ్యంకాలేదు. లెక్కలేనన్నిసార్లు ప్రయోగంచేశా. పెద్ద జబ్బుపడిన పిమ్మట పాలు తీసుకోకపోతే, నాకు బలం రాలే. అదే నాజీవితంలోని విషాద గాథ. కాని నాశాకాహారవ్రతం భౌతికంకాదు. నైతికం. మాంసంగాని తత్సంబంధపు వస్తువు గాని తినకపోతే, నేను చస్తానని ఎవరైనా చెప్పితే, వైద్యులు చెప్పినాసరే, నేను చావు నే వరిస్తాను. నాశాకాహారవ్రతానికి పునాదిఅది.

శాకాహారు లనుకొనే వారందరు అట్టిభావంపై ఆధారపడితే, నాకెంతో సంతోషం. వేలకొలది మాంసాహారులు అలాగే జీవితంగడపక మారిన వారున్నారు. మన ప్రేమాస్పదులకు, అత్యంత సన్నిహితులకు, కొంతపుడు ఇష్టంలేక కోపం వచ్చినాసరే, మన జీవితంలో అమార్పుచేయుటకున్ను సంఘానికి భిన్నమైన అలవాట్లను ఆచారాలను గైకొనుటకున్ను ప్రత్యేకకారణ ముండాలి. ప్రపంచంకోసమై, నైతిక సిద్ధాంతాన్ని త్యజించరాదు. కాన శాకాహారసంఘం పెట్టటానికిన్నీ, శాకాహారంమాత్రం ప్రకటించటానికిన్నీ నైతికమైన దొక్కటేకారణం. నేను లోకంలో తిరిగిచూస్తుంటే, మాంసాహారుల కంటె శాకాహారులు, మంచిఆరోగ్యం అనుభవిస్తున్నారని కనుగొన్నసంగతి నేను మీకు చెప్ప నక్కరలేదు. ఆచారాన్నిబట్టి అవసరాన్నిబట్టి ఎక్కువగా శాకాహారాన్ని గ్రహించే దేశపు వాడను నేను. కాని మా దేశం ఎక్కువకష్టసహిష్ణుశక్తి ఎక్కువదైర్యం, ఎక్కువ రోగవిముక్తత్వం కలుగుతున్నదని నేను ఋజువియ్యజాల. అది ప్రత్యేకమయిన స్వవిషయం. ఆరోగ్య నియమాల నన్నిటికి కట్టుబడి గట్టిగా కట్టుబడియుండాలి.

కాన శాకాహార భౌతిక ఫలితాలను గూర్చి శాకాహారులు నొక్కిచెప్పరాదనిన్ని, దాని నైతిక ఫలితాలను పరిశోధించాలెననిన్ని, నేను తలంచెదను. మనకు పశువుకు సమానమగు విషయాలు ఇంకా అనేక మున్నవని నుడువజాల. కాని మనకు పశువుకు వ్యత్యాసం కల్పించే విషయాలు కొన్ని ఉన్నవని మనం తగినంతగా గుర్తించం. ఆవు, ఎద్దు శాకాహారులే. మన కంటె మించిన శాకాహారులు. కాని శాకాహారానికి మనను లాగేది అంతకంటె మిన్నయైన హేతువు. కాన మీతో సంభాషించే భాగ్యం పట్టిన ఈకొద్దికాలంలో శాకాహారం నైతికాధారాన్ని మీతో ముఖ్యంగా ముచ్చటించదలచితి. నాఅనుభవం అదే. వేలకొలది పరిచయస్థుల స్నేహితుల అనుభవం అదే. ఈ శాకాహార సిద్ధాంతానికి మూలప్రతిజ్ఞ అయిన నైతిక సిద్ధాంతమే, ఇందులో వారికి బాసటయై తృప్తిగొలుపుచున్నది.

చివరకు నే చెప్పేదేమంటే మీరింతమంది ఇటకు వచ్చినందుకు మిమ్ము ముఖాముఖి చూడగలిగినందులకు నేను మీకు కృతజ్ఞుడను. 40/42 ఏండ్లక్రిందట మిమ్మందరిని చూచే వాడనని చెప్పజాల. అప్పుడు ఈసంఘంలో నుండేవారు చాలమంది మారారు. శ్రీ సాల్టు గారివలె 40 ఏండ్లనుంచి ఈసంఘంలోసంబంధం కలిగియున్నామని చెప్పగలవారు చాలకొద్ది మందే. మీకు ఇష్టమైతే, నేనుండే మరికొంత సేపులో ఏప్రశ్నలైనా అడగవచ్చును.

[illegible] రోజూ ఏ వస్తువులు [illegible] పుచ్చుకొంటున్నారని అడుగగా [illegible] చెప్పారు.

"దానికి [illegible] సంబంధం లేదు, దానికి వేరే కారణ ముంది. స్వభావంచేత [illegible] బాలుడను. స్నేహితులు విందుకుపిలిస్తే. [illegible] ములగు అనేకపిండివంటలువగైరా భక్షించేవాడు. అన్ని తినగలనని ప్రఖ్యాతికలిగింది. నేను అన్ని టికి సేవచేయవల్సినిగాని, ఆవిధంగా [illegible] లోబడితే, నేను మెల్లమెల్లగా, [illegible] చెప్పితిని. కాన ఏ వస్తువులకే పరిమితం చేయు టలో రెండులాభాలు కలిగాయి. సూర్యాస్త మయంలోగా, భోజనం పూర్తి చేయాలి. అందు వల్ల అనేక ఆపదలు తప్పినవి. ఆరోగ్యవిషయం లో దీనివల్లక్రొత్త సంగతులుకొన్నికనిపెట్టారు. ఆహారం అంతకంతకు సులభమగుచున్నదని [illegible]

[illegible]

[illegible] ఖర్చు తగ్గింది. సరళంగా [illegible] జీవిత[illegible] పాలు. [illegible] ద్రాక్ష [illegible] లభించుట [illegible] [illegible] బీదల [illegible] అప్పుడు [illegible] ద్రాక్ష [illegible] ఐదు వస్తువులకే మితం చేసుకొనుటచేత [illegible] శాపమును అనుసరిస్తున్నారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవనము - ఆరోగ్యము

(1) ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి ?

మన దేహములో నిరంతరాయముగా జరుగుతూ ఉండే ఆహార పరిణామము దేహపోషణ మాలిన్యములయొక్క బహిష్కరణ యివి సంపూర్ణముగను సక్రమముగను సామరస్యముతోను జరిగిపోవుచుండుటకే ఆరోగ్యము అని పేరు. భూర్ భువర్ సువర్లోకాలయందు నిరాటంకముగా అనంత శక్తి వ్యాపించి ఉంటుంది. అది మన స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహాలలోకుండా ప్రవహిస్తూ మన దైహిక మానసిక ఆత్మీయ ఉపాధులను నిర్మలముగా ఉంచుతుంది.

(2) ఆరోగ్యముయొక్క తారతమ్యములు

ఆరోగ్యముకూడా మానవుడు పొందిన పరిణామాలను పట్టుకొని వివిధముగా చెప్పవలసిఉంటుంది. అడవిలో తిరిగి జీవించేవాని ఆరోగ్యానికీ నాగరికుడయిన మానవునికినీ సాధకుడయిన ఆధ్యాత్మికజీవి ఆరోగ్యమునకును అంతరువులలో భేదమున్నది. అరణ్యములో తిరిగే ఆటవికునికి అందరికంటే తాను బలవంతుడుగానుండి సర్వ సౌఖ్యాలు తానే పొందాలి అనే కోరిక ఉంటుంది. అందుకు అనుగుణ్యమైన మొద్దుబలముంటే చాలు. నాగరిక మానవునికి తాను సౌఖ్యముగా నుండవలెననే . కోరికకు తోడు తనసౌఖ్యానికి అడ్డు రాకుండా ఉన్నంతవరకు ఇతరులుకూడా తనతో పాటు సుఖముగా ఉండవలెనని కోరిక ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవిఅయిన సాధకునకు తనకుస్వయముగాసుఖమున్నా లేకపోయినా, పరుల సుఖము కొఱకై జీవిస్తూ, పరుల సుఖములో తన ఆనందాన్ని చూచుకుంటూ ఉంటాడు. ఈ తారతమ్యము ననుసరించి మనకు ఉండవలసిన ఆరోగ్యములో కూడా తారతమ్యము ఉండవలసి వచ్చినది.

ఈ కాలములో తాము ఏమీ వదలకుండానే ప్రపంచకమునుండి సర్వ సౌఖ్యములు పొందవలెననే ప్రతివారు కోరుతున్నారు. వారికి ఆ సౌఖ్యము లభింపకపోగా శోక మోహములు వారికి సిద్ధ మవుచున్నవి. ప్రపంచము మొత్తానికి యుద్ధము- నాశనము సిద్ధమవుతున్నది.

ఇది తెలిసి యుండుటచేతనే ఆధ్యాత్మికజీవి తన గమనము

నకు లౌకిక మార్గమున అభివృద్ధి పొందుతూనే యున్నాడు. ప్రపంచానికి తాను సంపూర్ణముగా ఉపయోగ పడవలెనంటేను తాను కూడ సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కలిగి అతనికి పరిపూర్ణ మయిన ఆరోగ్యము ఉండవలెను. లౌకికమాన వునికంటే విలక్షణమయిన నీ ఆరోగ్య మార్గము అతడు కోరుకొనుచున్నందువలన, ఆరోగ్యము సంపాదించేటందుకు నిజ కాలేందుకు కూడా అతడు చేపట్టే ఉపకరణములు కూడా విలక్షణముగానే ఉంటవి. లౌకిక మానవులు అవలంబించే ప్రక్రియలు ఆతని అభ్యున్నతికి ఆటంకములు కావచ్చు. ఎందు కనగా లౌకిక మానవునకు స్థూలదేహమును కాని దేహము మాత్రమే ఉన్నతి పొందితే చాలు.

ఆధ్యాత్మిక జీవికి సూక్ష్మదేహము సున్నితముగా నుండి దాని ఆజ్ఞలకు లోబడి అనువర్తించుటానికి అనుకూలముగా మాత్రమే స్థూలదేహము వృద్ధి పొందియుండి తేలికగను నిర్మలముగను ఉండవలసి యున్నది. లోపల ఉండే నిర్మల మనస్సు యొక్క ఆజ్ఞలు ఆటంకము లేకుండా వ్యాపించు టకు స్థూలదేహముఅనుకూలముగా శుద్ధముగానుండవలెను. కామమయదేహము కదనుగుఱ్ఱమువలె నిర్మలమనస్సుకు లోబడి యుండవలెనేకాని తప్పించుటలేని పొగరుమోతు అడవి గుఱ్ఱమువలె నుండరాదు. స్థూలదేహముకూడా నిర్మల మనస్సు యొక్క ఆజ్ఞలను స్వీకరించి ఆలస్యము తొందర లేకుండా యుక్తకాలమునందు, సరియైనరీతిని సంపూర్ణముగా పనిచేయ వలసి యున్నది. ఈవిధంగా జరుగుచున్నంతకాలము విశ్వశక్తి, యేఆటంకములు లేకుండా స్థూల సూక్ష్మ దేహాలగుండా వ్యాపించి ఆధ్యాత్మికోన్నతికి తోడుపడుతుంది. ఇలా కాకుండా విశ్వశక్తికి ఆటంకములు కలిగిననాడు దేహములోనున్న ఆరోగ్యము చెడి బాధ కలుగును. ఎప్పుడెప్పుడు బాధకలుగు చున్నదో అప్పుడు విశ్వశక్తికి ఆటంకము జరిగింది అని చెప్పవచ్చును.

(3) బాధయొక్క తత్వము

బాధకలిగినప్పుడల్లా మనము జాగ్రత్తపడి మన ఉపాధులను శుద్ధిపరచుకుంటే మన ఉపాధులు శుద్ధి పొందుటయే కాక మన బాధలుకూడా అంతరించిపోయి సుఖము కలుగుతుంది. అందువల్లనే బాధ మనకు మిత్రమై యున్నది. కామమయదేహములో కోపము, భయము, ఆందోళన, మొదలగునవి కలిగినపుడల్లా మన కామమయ దేహమునందలి నైర్మల్యము చెడిపోయిందని అర్థము. ఈ చెడుగుణములను వివేకముతో సకాలములో పోగొట్టుకొనవలెను. లేనియెడల విశ్వశక్తితో ఘర్షణకలిగి మనకు బాధ దుఃఖము వస్తవి. స్థూలదేహావయవాలు కూడా రోగగ్రస్తమవుతవి. మనకు కష్టాలుండే కాలములో ఆందోళనపడుతుండటే మంటు, నాడీ వ్యాధులు, రక్తపోటు, జ్వరము మొదలైనవన్నీ కూడా సూక్ష్మ దేహములో నైర్మల్యము తప్పిపోవుటవలనే వస్తవి.

4 ఆరోగ్యముయొక్క అవశ్యకత

అందువల్లనే ఆధ్యాత్మిక జీవనం చేయదలచుకొన్నవారు సరిఅయిన మార్గములో స్థూలదేహాన్నే కాకుండా కామమయదేహాన్ని కూడా శుద్ధిపరచుకోవలసి యున్నది. సామాన్యమయిన యిట్టి ఆరోగ్యమునుగురించి శ్రద్ధతీసుకొనకుండా ఒక్కమ్మడిగా ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయదలచు కుంటే దైహిక మానసిక బాధలు వచ్చుచున్నవి. అందువల్లనే ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయదలచుకున్నవారు, ఆరోగ్యసాధన కూడా చేసితీరాలి. ఇందుకు ప్రతివారు తమనుగురించి ప్రశ్నించుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు నాఆలోచనములు అనుకూలముగానున్నవా? నేను చేసేపనులు ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఆటంకము చేయకుండా ఉంటవా? దేహము మనస్సు ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు అనుకూలముగా లేని యెడల మనము ఆధ్యాత్మిక జీవనము వదలి లౌకికజీవనమే చేస్తూనైనా ఉండాలి. లేనియెడల వైరాగ్యముతోను, నిరంతర అభ్యాసముతోను ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అనుగుణ్యముగా ఎడతెగని అభ్యాసమైనా చెయ్యాలి. మొదటిపద్ధతి మనఆధ్యాత్మికోన్నతికి ఎక్కువగా తోడుపడదు. అయినప్పటికీ భగవద్గీతలోచెప్పిన మిథ్యాచారము (హిపోక్రసీ) నుండి అయినను మనము దూరముగా నుంటాము. రెండవ పద్ధతి మిక్కిలి కఠినమయినదయినప్పటికీ యీకఠినపద్ధతివలన మనఆధ్యాత్మికోన్నతి మిక్కిలి వడిగా లభించును. ఈ రెండూ కాకుండా రెండుపడవలమీద ఒకేసారి కాలుపెట్టినవాని వలె ఏకకాలమున రెండుపద్ధతుల నవలంబింపదలచినవాడు రెండూకాక చెడిపోతాడు. వానికి ఆధ్యాత్మికోన్నతిరాదు. దేహారోగ్యము ఉండదు. అట్టివానిఆరోగ్యము ఏదో విధముగా సంపాదింపకలిగినా మూలకారణములలో మార్పు చేయక పోవుటవలన పరిపూర్ణమయినట్టియు శాశ్వతమయినట్టియు ఆరోగ్యము లభించదు.

(5) మిథ్యాచారి

లౌకిక జీవియే మిథ్యాచారికంటే అదృష్టవంతుడు. ఏల ననగా ఉత్తర జన్మలలో నయినా అతనికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటకు వీలున్నది. దిగులు దైన్యము ఓర్వలేనితనము పరులను నిందించే స్వభావము కాఠిన్యము స్వార్థపరత్వము కల వానికి ఆరోగ్యము లభింపదు. అల్పబుద్ధి అహంకారము, మమకారము అపేక్షమము ఔదాసీన్యము మొదలగువానివలన

కూడా ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. తల్లి తండ్రులను రక్త సంబంధులను, భార్య బిడ్డలను సక్రమముగా ప్రేమించు కర్తవ్యతలనుండి విముఖులమై స్వార్థపరులమై యుండుమేని మనకు మంచి ఆరోగ్యముండదు. ప్రేమరహితులమై తోటి మానవులను పశుపక్ష్యాదులను, తీగలతాదులను సమ్ముదుగా హింసించి నశింపచేయుదుమేని మన ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందదు, ఆధ్యాత్మిక జీవనము వైరాగ్యమును త్యాగమును బోధింపుచున్నది. ఇందుకు భిన్నంగా లౌకిక వృత్తికిలోబడి స్వార్థపరులమై స్వంతకోరికలు తీర్చుకొనుటయే పరమార్థము అనుకుంటే ఆవిధంగానే నడవండి. అంతేగాని ఆధ్యాత్మిక జీవనము చేస్తున్నట్లు నటించబోకండి. అందువలన మిమ్మలను మీరు వంచన చేసుకుని లోకాన్ని వంచన చేసిన వారవుతారు. ఇందువలన మీరు లాభములేకపోగా మీ ఆరోగ్యముకూడా భంగమైపోతుంది.

(6) ఆరోగ్యసూత్రాలు

ఈ వాక్యాలవలన నేను నీతిశాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నానని గాని, వేదాంతశాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అనుకొనకూడదు. ఈ నియమాలే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యసంపాదనకు ముఖ్యావసరములయి ఉన్నవి. ఈ క్రిందచెప్పబోయే ఆరోగ్యసూత్రాలను అవలంబించకుండా పొందిన ఆరోగ్యము సమగ్రముకాదు. శాశ్వతముకాదు. ఆ విధంగా పొందిన ఆరోగ్యము చిరకాలం నిలచిఉండక తిరిగితిరిగి రోగము వస్తుంది. పరిపూర్ణఆరోగ్యము పొందటానికి అవసరమైన సూత్రాలు

1. మనప్రవర్తనలోని లోటువలననే మనము చెడ్డకర్మచేసి రోగాన్ని తెచ్చుకుంటాము.

2 మనప్రవర్తనలో లోటున్నదని హెచ్చరించుటకే ప్రకృతి రోగాన్ని యిస్తున్నది.

3 మన ప్రవర్తనలోని లోటును దిద్దకుండానే పొందిన ఆరోగ్యము శాశ్వతముగా నిలచియుండదు.

4 రోగము నయముచేసేకాలములోనే ఆ రోగము ఏచెడు కర్మలవల్ల వచ్చుచున్నదో ఆ చెడుకర్మలకు మూలమయిన మానసికదోషములేవో రోగికి బోధించి అతనిచే దిద్దుబాటులు చేయించుటకు తోడుపడినపుడే వారి ఆరోగ్యము శాశ్వతముగా నుంటుంది.

5 వైకికనబడేచిహ్నాలుకాని వానికి మూలమయిన స్థూల కారణాలుకాని తత్కాలములో పోగొట్టుటకే ప్రయత్నింపక దివ్యజ్ఞానిఅయిన ప్రకృతివైద్యుడు చెడుకర్మలకు వెనుకనున్న మానసికదోషములను కూడా పోగొట్టవలసియున్నది.

ఈ [illegible] ఆరోగ్యము [illegible] ప్రకృతిచికిత్సకుడు [illegible]. అతని [illegible] ప్రయత్నములు [illegible].

(7) ప్రకృతివైద్యుడు

ఈ విజ్ఞానాన్ని రోగికి ఉపదేశించునపుడు కేవల ఆరోగ్యము [illegible] అక్కరలేదు. అతడు రోగి [illegible] [illegible] అతనికి [illegible] నివారణమై ఆరోగ్యము కలిగే ఉపాయములను బోధిస్తాడు. [illegible] ఆధ్యాత్మిక ప్రవర్తనను అభ్యసింప చేస్తాడు. [illegible] విశ్వశక్తి [illegible] ఆరోగ్యము పొందగోరేవానియొక్క ఉపాధులలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి వానిని [illegible] పరిపూర్ణముగా, శాశ్వతముగ ఆరోగ్యవంతుని చేయును. ఇందువలన భౌతికమగు కొన్ని రోగచిహ్నములు మాత్రమే కాక [illegible] రోగాలు కూడా పోతవి. ఇట్టిఅభ్యాసము వలన అతనిజీవిత దృక్పథము కూడా మారిపోతుంది. తన మానసిక స్వభావమునకు సంబంధించిన విజ్ఞానము అతనికి లభింపచేసినప్పుడు అతడు తన మానసిక ప్రవృత్తులనుకూడా అదుపులో నుంచుకో గలుగుతాడు. అతని ఉపాధులన్ని నిర్మలములై విశ్వ సంకల్పమును నెరవేర్చుటకు సిద్ధముగా నుండును.

విశ్వశక్తితో తాను నిండియున్నట్లును, విశ్వసంకల్పము నెరవేర్చటానికేతాను జీవించి యున్నట్లును యెరిగిఉండి తననుగుణంగా అతడు ప్రవర్తింపగలడు. దయామయులయిన దేవతలు కూడా అట్టివారి ఉపాధులను చేతోవంతములు చేసి లోకశ్రేయము కలిగిస్తూఉంటారు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు దివ్యజ్ఞాని అయినపుడు తాను స్వయముగా విశ్వశక్తిని సన్నిధిచేసికొని తనరోగికి ఆ విశ్వశక్తియొక్క అనుగ్రహమును ప్రసరింపచేస్తాడు. రోగికికూడా నమ్మిక కలిగించి విశ్వశక్తియొక్క అనుగ్రహాన్ని లభింపచేస్తాడు. విశ్వశక్తిసన్నిధిలో రోగియుండి లాభము పొందునట్లుగా తాను స్వయముగా గట్టిసంకల్పమును చేస్తాడు. ప్రకృతివైద్యుడు తనకారుణ్యాన్ని వృద్ధిచేసి రోగికి మేలుచేయటానికి నిరంతరము ప్రయత్నముచేస్తూ ఉండవలసినది. మన ప్రేమకారుణ్యములవలన రోగియొక్క బాధలుకూడా క్రమక్రమముగా ఉపశమిస్తూఉంటవి.

(8) ఉపకరణములు

దివ్యజ్ఞాని అయిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనలోఉన్న కృపాస్వభావాన్ని వృద్ధిచేసుకొని రోగులయొక్క బరువైన దుష్క

ర్మను తగ్గించుటానికి తోడ్పడవలసియున్నది. తనలోనుండే ప్రేమవలన ద్వేషమును, తగ్గించుకోవలసియున్నది. ఆనందము ను ధ్యానించి దుఃఖమును తగ్గించవలసియున్నది. ఆరోగ్యసం కల్పములవలన రోగమును అతడు తగ్గించగలడు. రోగము అజ్ఞానముయొక్క ఫలము. అందువలన రోగముతగ్గించుటకు జ్ఞానమునొసంగుటయేగాక ఆరోగ్యదాయకములయిన ప్రేమ భక్తి వైరాగ్యము దయ కృప మొదలగు సద్గుణములను అభ్యాసము చేయుటవలనకూడా పరిపూర్ణమును శాశ్వత మును అగు ఆరోగ్యము చేకూరగలదు. దీనికి తోడుగా భౌతికమయిన కొన్ని సామాన్య ప్రక్రియలనుకూడా చేసిన ఆరోగ్యము మరింత తొందరగా లభింపగలదు.

మనలో నుండే సానుభూతి కనికరము దయాగుణములు ఎంత యెక్కువయితే మనము ఇతరుల రోగాన్ని అంత సులభంగా నయము చేయగలము. వేరేచికిత్సలతో నిమిత్తం లేకుండానే రోగమును బాధను ఈ మహాశక్తులు నివారింప గలవు. తోటిమానవుల బాధలను నివారింప ఎవరు స్వార్థరహి తులై ప్రయత్నము చేస్తారో; తత్కాలములో భౌతికముగా రోగనివారణ చేసినట్లు కనపడినా కనపడకపోయినా రోగా నికి మూలకారముగా నుండే మానవుల దుష్టకర్మ మాత్రము దీనితో తగ్గిపోతుంది. మానవునియందు సర్వశక్తులు సర్వ జ్ఞానము సర్వవ్యాపకత్వాది భగవద్ గుణాలన్నీ నిహితమయ్యే ఉన్నవి. అతడా శక్తులను దుష్టకర్మలయందు వినియోగించి బాధను దుఃఖాన్ని తెచ్చుకుంటాడు. తర్వాత తన ప్రవర్త నను సరిదిద్దుకొని బాగుపడుతాడు. అప్పుడు పవిత్రకర్మలను చేస్తాడు. ఇందుకే బాధ సహాయ పడుతుంది. తానుపవిత్రుడై యితరులయొక్క అపవిత్రతను పోగొట్టటానికి నిరంతరపరిశ్రమ చేస్తాడు. ఇందుకే తనశక్తినంతా వినియోగించి లోక శ్రేయ ము కొఱకై పాటుపడతాడు. ఇదే ఆధ్యాత్మికజీవియొక్క నిరంతర ఆకాంక్షగా ఉంటుంది.

(9, శాంతి

భౌతిక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమునకు నైర్మల్యానికి పరిపూర్ణతకు అంతరింద్రియములలోను, బహిరింద్రియముల లోను శాంతి అవుసరము.

ఇందుకు మొట్టమొదటగా సాధకుడు దేహములో నుం డే నరాలయొక్క బిగింపును సడలించి అనేకితూరులు దేహ మును సుఖముగను, ఉల్లాసముగను ఉంచుకొనుటకు ప్రయ త్నింపవలయును.

ప్రతిదినము ఉదయమధ్యాహ్న కాలములందునూ సాయం తమందునూ, సంధ్యాకాలమందునూ మనస్సును కల్లోలపెట్టే విషయములనుండి మనస్సును మరలించి ఏకాంతునియందు లేదా విశ్వశక్తియందు నిలిపియుంచుటకు ప్రయత్నింపవలెను. ఈ విధముగానే ప్రతిరోజూ లేదా జ్ఞాపకమువచ్చినప్పుడల్లా, [illegible] మనస్సుయొక్క ఆరాటమును చీకాకును తగ్గించుకొని విశ్వశక్తివలన తనకు మేలే జరుగుతుందని విశ్వా సాన్ని వృద్ధి చేసుకోవలసినది. నవనాగరికతవలన మనము ఎంతో వేగానికి లోబడి మన నాడులను బిగదీసుకొంటు న్నాము. కండరములను గట్టికట్టించుకున్నాము.

తన నాడులు ఎంత బిగుసుకొని పోతున్నవో, తన కండ రములు ఎంత గట్టి కట్టుకు పోతున్నవో, తను ఎంత అనవ సరమైన ఆందోళనకు చీకాకునకు లోనవుతున్నాడో, ప్రతి సాధకుడు నిరంతరము పరిశీలించుకుంటూ ఉండవలసినది.

తన నరాలలోఉండే బిగింపు సడలకుండానే, తన మన స్సులోనుండే ఆందోళన తగ్గకుండానే భగవత్కైంకర్యము చేయుటకుగాని, విశ్వశక్తికి తన్ను సమర్పించుకొనుట వలన గాని, లాభము ఏమీ కలుగదు. ఏమనగా తనలో నుండే శక్తి అంతా నిరంతరము దైహిక మానసిక ఆందోళన క్రింద వ్యయమై పోతుంటే విశ్వశక్తితో సాధకునికి శ్రుతి కలియదు. ఇట్టి ఆందోళనలను తగ్గించుకొనకుండానే ఆధ్యా త్మికముగా నెవ్వరూ అభ్యున్నతిని పొందజాలరు. మనకు నిరంతరముగా కలుగుతూఉండే కోరికలు ఎంత దుర్లభ మైనవయినా వానిని సాధించి తీర్చుకుందామనే ఆరాటం-- దీనివలన మన నాడీశక్తి యెంతో అనవసరముగా వ్యర్థ మవుతుంది. మనకోరికలయొక్క వత్తిడిని అదుపులోఉంచు కోలేకపోతే మనముధాతుశక్తిని పొదుపుగాఉంచుకోలేము. కోరికల జంఝాటముతగ్గినకొలదీ మనదేహములోనుండే ధాతు శక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. దైహిక మానసిక వ్యాధులు కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతవి. భౌతికముగా మనము చేయవలసిన పనులను మనము ఎక్కువ నేర్పుతోను సామర్థ్యముతోను చేయ కలుగుతాము. అవసరముమాలిన యెట్టి ఆందోళన చీకాకు ఆరాటము తగ్గినకొలదీ మనలో సామర్థ్యము వృద్ధి అవుతుంది. సమరసత యేర్పడుతుంది. దీనితోమనస్సు వశమై మానసికఉద్రేకాలు చల్లారుతవి. చీకాకు ఎగుడుదిగుడుగా ఆలోచించటము, న్యూనాధికములుగా పనులుచేయుచుండటం మొదలగు దుర్గుణములు పోయి ప్రతివిషయమునువివేకముతో నెమ్మదిగా సమర్థతతో చేసే సామర్థ్యము వస్తుంది. మాట్లాడు నప్పుడుకూడా కొన్ని మాటలు వడిగాను, కొన్ని మాటలు అతి నెమ్మదిగా మాట్లాడుటయు, వాక్యములయొక్క మొదటి భాగము చివరిభాగముస్పష్టముగా మాట్లాడకుండుటయు, నవ్వి తెలియకుండామాటలాడుటయు మంచిపద్ధతులుకావు.

ప్రతిమాట ఆలోచించి తూచినట్లు మాట్లాడుటయు సామ రస్యముతో ప్రవర్తించుటయు హృదయమును ప్రేమతో నింపి బైట ఆ ప్రేమను ప్రదర్శించుటయు మంచి పద్ధతులు. ఇందువలన తనశక్తి వృద్ధి అగును. ఇతరుల కష్టములలో మనము తోడుపడగలము.

(9) ఆహారము.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా ఉండే వారిలో అధిక భాగము శాకాహారులుగానే ఉంటున్నారు. జంతువులను వధించుటలో ఇమిడియున్న క్రౌర్యము, హింస, [illegible] యున్న వారెవరుకూడా తాము మాంసాహారమును చేస్తూ ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండజాలరు. ప్రతిఅణువులోను మనకు సజాతిగానుండే జంతుదేహములోని [illegible] లక్షణములు స్పందించుచుండుటయే గాక, వధకాలమున ఆయాజంతువులు పొందే మానసిక ఆవేశము, ఆక్రోశము, బాధ, దుఃఖము, ఎరిగిఉన్న సాధకులెవరూ మాంసాహారమును తినజాలరు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు తేలికయిన ఆహారము ఎప్పుడూ ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది. జంతుసంబంధమయిన మలిన ఆహారముతో తనదేహాన్ని నిర్మించుకొని దేవత్వమునకు తీసుకొనిపొయ్యే అతి సున్నితమయిన ఆధ్యాత్మిక సాధనల చేయజాలరు.

మాంసాహారమును మాని శాకాహారము తిన్నంత మాత్రముచేత ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అనుకూలముగా ఉంటుందని యెవరూ భ్రాంతి పడరాదు.

శాకాహారములోకూడా మనదేహాన్ని మనస్సును ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలు ఉండనేఉన్నవి. వివిధాహారాల వికట సమ్మేళనమువల్ల నిమ్నాన్నతంగా దేహములోను మనస్సులోను కూడా ఉద్రేకము, మూర్ఛ మొదలగు ఉద్రేకములు రానేవస్తవి. ఎవరి ఆహారాన్నిగురించి కూడా ఒకే ఒక నియమానుసారంగా ఏర్పరచటం సాధ్యంకానిమాట నిజమే, అయినప్పటికీ ఎవరికివారు అవలంబించేటందుకు కొన్ని సాధారణ నియమాలు ఈ క్రింద పొందుపరచుచున్నాను.

1 పండ్లుఎప్పుడూ వండకుండానే తినాలి. కూరగాయలు కూడా సాధ్యమయినంతవఱకు పచ్చివానినే తరిగి తురిమి నూరి వాడుకొనుట; వండి వార్చి సమ్మేళనములు చేర్చి పేల్చి వేయించి తినటంకంటే మంచిది.

2 పండ్లుగాని, కూరలుగాని, అన్నముగాని యేవి యెంత పరిమితిలో తింటే మంచిదో యెరిగి తినటం మంచిది. అంతే కాకుండా ఒకేకాలములోఏ యే పదార్థాలుకలిపితినకూడదో [illegible] కాలములో [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ఒకదానితో మరొకటి కలిపి తినకూడదు. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ఉండరాదు. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] వృద్ధియగును. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] కావలసిన ఆహారము [illegible] వస్తుంది.

4 [illegible] 1, 2, 3 [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] 1, 2, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండేవారిలో కొందరు వండిన పదార్థములను తాకరు; కొబ్బరి, అటుకులు, వడపప్పు ఇతరములయిన ఫలాదులు తిని ఉండుట మనము ఎరుగుదుము.

ప్రకృతి సిద్ధములలో పెరిగి పండిన ఫలములు ఉండే [illegible] తృప్తి, ఉల్లాసము, అలసట లేకపోవుట, సహనము, [illegible], మనోవృద్ధి పొందుచున్నట్లు మేము చూచి యుంటిమి. [illegible] కలవారు, బలహీన అభ్యాస [illegible] మాత్రమే మేముఇట్టి వండిన పదార్థములు తినసాగించితిమి. సాధకులు సాధారణంగా కూరగాయలు నెమ్మదిగా తినుచూ కొద్దిగా అన్నము కొంచెము వెన్నగాని నెయ్యిగాని చేర్చుకొనవచ్చును. కాస్త అభ్యాసమున్న చోట కూరగాయలు నిప్పులో కాల్చి పాడుచేయక, వేడిగాలిమీదగాని నిప్పుమీదగాని కాల్చి వెన్న చేర్చి యెక్కువ కూరగాయలతో తినవచ్చును. ఆయాకాలములలో లభించే పండ్లను ఆకలికి మించకుండునట్లు భుజించి దేహపోషణమును చేసుకొనవలసినది.

(10) మందులు ఉద్రేకాన్ని కలిగించే పదార్థాలు

దేశమంతటా వ్యాప్తిలోనున్న మందువైద్య విధానము వలన ఏరోగమూ సంపూర్ణముగా పోవుటపోదు. శాశ్వతముగా నయమూ కాదు. ఆత్మవిశ్వాసము సన్నగిల్లుటయు మానవులు మందులకు దాసులగుటయు సంభవించుచున్నది. తత్కాలములోనుండే చిహ్నములను మాత్రమేమందులుపోగొట్టుతవి. ఆ పోగొట్టిన ఫలము కూడా తాత్కాలికమే. తిరిగి రోగము ప్రత్యక్షమవుతుంది. జ్వరపుమందులు, భేదిమందులు బలవర్థకౌషధములు తప్పకుండా మాని వేయవలెను. వేరువేరు తత్వాల మీద జాగ్రత్తగా ఎన్నిన పండ్లు వాడినపుడు తప్పకుండా రోగాలు

నయ మవుతవి. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు కాఫీ, టీ మొదలైనవి వాడరాదు. అభ్యాసమున్నవారు సాధ్యమయినంతవరకు వానిని త్యజించి వేయవలెను.

పక్షులను జంతువులను చంపుటచేత లభించే సారములు, మందులు, టీకాలు, మొదలైనవి, ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు పనికిరావని వేరే చెప్పఅవసరములేదు. జంతువులను పక్షులను చంపుటలోని హింసా క్రౌర్యము మాటల నట్లుంచినా, జంతువులు, పక్షులయొక్క మాంసములో నుండే స్పందనాలకును, మానవదేహములో అందులో ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండేవారి మాంసములో; నుండే స్పందనాలకును హాస్తిమశకాంతరము భేదమున్నది. జంతువులు చాలా తొందరగా పరిణామం పొందుతవి. వానిలో వయసువచ్చుట, సంతానమగుటట వృద్ధాప్యము నొందుట చాలా వడిగా జరుగుతవి. వానిలోనుండే స్థూలభాగమే వడిగా పెరుగుతుండిగాని మానసికభాగం చాలా ఆలస్యముగాను అసంపూర్ణముగాను వృద్ధిపొందుతుంది. మాంస భక్షణ వలన స్థూలదేహమే వృద్ధి పొందుతుందిగాని మనస్సుచాలా మొద్దుబారి పోతుంది మాంస భక్షణవలన మానసికంగా ఉద్రేకము క్రౌర్యము వృద్ధిపొందుతవేగాని, శాంతము, సాత్వికము, వివేకము, వృద్ధిపొందవు. ఇందువలనకూడా, జంతుమాంసముతో సంబంధించిన మందులు పనికిరావు.

(11) ప్రాణాయామము

అక్రమముగను అసమగ్రముగను మనము గాలిని పీల్చుచుండుట వలననే మనదేహానికి గాలివలన కలుగవలసిన సంపూర్ణమగు మేలు కలుగుటలేదు. దినమంతయు మనము పీల్చేగాలి నిర్మలముగా నుండవలెను. ప్రతిసారి గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చి వదలిపెట్టుచుండవలెను. ఆధమము దినానికి 3, 4 మారులైనను, తేపకు 5 నిమిషాల చొప్పున ప్రాణాయామమును అభ్యాసము చేయటం మంచిది. నిర్మలమయినగాలి నిరాటంకముగా వస్తూఉండేచోట పద్మాసనముమీదగాని లేక సుఖముగా నుండే యే యితర ఆసనముమీదనైనా కూర్చుండి ఊపిరితిత్తుల క్రిందిభాగముకూడా నిండువఱకూ గాలిని లోనికి పీల్చవలయును. కష్టములేకుండా నిలుపగలిగినంత వఱకు గాలిని లోపల నిలిపి మెల్లమెల్లగా బైటకి వదలివేయవలయును. దీనికి ఒకప్రాణాయామమని పేరు. ఈ విధంగా మొదటి ప్రాణాయామాని కెంతకాలం పట్టిందో అంతేకాలములో ఇంకొక ప్రాణాయామం చేయవలెను. ఈవిధంగా కొంతకాలము అభ్యాసముచేసి తరువాత సమర్థులయిన వారివద్ద మోగశాస్త్రీయ మయిన ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసము చేసినట్లయితే దేహమందలి ప్రాణశక్తి వృద్ధి అయి తనదేహములోని రోగములు నయమవుతవి. అంతేకాకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధకకు కావలసిన మానసిక నైర్మల్యముకూడా లభిస్తుంది.

నిరంతరము పీల్చేగాలికూడా జ్ఞాపకంపెట్టుకొని ప్రతితడవా ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీల్చి వదలటం చాలామంచిది.

(12) స్నానము

చెమట పోయుటవలన దేహముమీదచేరిన మాలిన్యముతోగాక గాలిలోనుండే ధూళి మొదలయినవికూడా, దేహమున కంటి శరీరము మురికిగా నుంటుంది. నిద్రవలనను, ఇతరుల సమీపవర్తనము వలనను దేహముమీద దుష్టకాంతిశక్తులు కూడా అంటుకుంటవి. దేశ కాల పాత్రములను పట్టుకొని దినమునకు 1, 2 మారులు చన్నీటిలో బాగుగా తోముకొని కడిగి స్నానముచేసినప్పుడు ఆ మాలిన్యములు తొలగిపోతవి. దుర్బలదేహముగలవారు, శిశువులు, వృద్ధులుగానుండేవారు, శీతకాలములో వర్షకాలములో స్నానంచేయవలసి వచ్చినపుడు ఆ చలిని సుఖముగా భరింపజాలని యెడల స్నానపునీటిలో కొద్దిగా వేడినీరు కలిపి వాడుకొనవచ్చును.

(13) వ్యాయామము

ఎన్నోమారులు మనము సుఖముగా నడువగలిగియుండియు, సోమరులమై బస్సు, బండి, రిక్షా, కారు ఎక్కుతూ ఉంటాము. అందువలన మన దేహావయవములు, నానాటికి దుర్బలములై పోతూఉంటవి. సాధ్యమయినప్పుడల్లా ఆరు బయిట గాలిలో నడుచుచుండుటవల్ల దేహావయవములు తేలికఅయి లాఘవముగా నుంటవి. మనస్సుకూడా ఉల్లాసంగాను, ఉత్సాహంగాను ఉంటుంది. ఇతర వ్యావృత్తుల వలన నడుచుటకు తీరికలేనివారు తగిన వ్యాయామముల నేరుకొని ప్రతిదినమూ కొంతకాలము చేయుచుండవలసినది.

(14) నిద్ర

సాధ్యమయినవఱకు ఆరుబయటనే పరుండి నిద్రించుట మంచిది. గాలి చలిగానుండి బైట పరుండుటకు సాధ్యము కానియపుడు కిటికీలన్నీ తెరిచి మంచిగాలి లోనికివచ్చుటకు ఏర్పాటుగల గదులలో పరుండవలసినది. చలికి భరింపలేని యెడల ప్రక్కమీద ఘందముగాగుడ్డలను పరిచి కంఠము వఱకు దుప్పటి కప్పుకొని పరుండవచ్చును. (ముఖముమీద దుప్పటి కప్పరాదు) నరములలోనుండే బిగివి సడలించ

కుండానే యెంతో మంచి పండుకొని నిద్రించాలి. దాని వలన ఎంతోశక్తి అనవసరముగా వ్యర్థమయి పోతుంది. అలాకాకుండా అన్ని అవయవములలోని [illegible] నిద్రపోయినయెడల నిద్రలేచునప్పటికి ఎంతో శక్తి ఉత్సాహము, వృద్ధిపొందుతుంది. ఎవరూకూడా రాత్రి [illegible] దాటినతరువాత మేలుకొనియుండుటకు ప్రయత్నించరాదు. తెల్లవారుజామునసే మేలుకొనవలెను. అప్పుడు నిద్రపట్టరాదు. పగలు నిద్రపోవుటయు రాత్రి జాగరణ చేయుటయు మంచిఅభ్యాసములు కావు, కాన మానుకొనుట మంచిది.

14 ఉపాసన ప్రభావము

ఆధ్యాత్మిక పథంలో నడిచేవానికి మొట్టమొదటగావచ్చే ప్రతిబంధికము ప్రభావము. అనగా కంటికి కనపడేవి గాకుండా కనుపడని విషయాలతో మనకు పరిచయము కలగటం అనగా రేపు జరుగబోయేసంగతి యిప్పుడే తెలియటం మనయెదుటలేకుండా దూరంగానున్న వస్తువులు ఏస్థితిలోనున్నవో కంటితోకాకుండా మనస్సుతో చూడ గలగటం. ఆ విధంగానే చనిపోయినవారియొక్కగాని దేవతలయొక్కగాని ధ్వనులను మాటలను వినటం, లేదా వారిని చూడటం. తాను జరుగుతుంది అని చెప్పినమాట తప్పకుండాజరగటం, ఇటువంటి ప్రభావాలు కలగటంతోనే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఈ ప్రభావాలవెంటపడి తన అభ్యున్నతిని చెడగొట్టుకుంటాడు. అందువల్లనే దివ్యజ్ఞానులుగా ఉండేవారు ప్రభావములనుచూచి మోసపోవద్దనియు వాని వెంటపడి పరుగులెత్తినయెడల ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి భంగము కలుగునని పదేపదే వారించుచున్నారు. ఆధ్యాత్మికవిద్య బోధించేగురువులంతా ఘంటాపథంగా అణిమాది అష్టసిద్ధులను చూచి మోసపోవద్దని హెచ్చరించుచున్నారు.

అహంకారముతో ఎవరిమహాత్యములను తమయం దారోపించుకొని ప్రదర్శనచేస్తారో అట్టివారికి పంపేశక్తిని, విశ్వశక్తి పంపటం మానివేస్తుది. మూర్ఖించి అట్టిప్రభావాన్ని గడించటానికి యెవరు ప్రయత్నముచేస్తారో అట్టివారిదైహిక, మానసికశక్తులు వ్యర్థమైపోయి వారు నిరర్థకులగుట మనము తరచు చూస్తూఉన్నాము. అట్టివారే మతిహీనులుగాను, వికలాంగులుగాను, మిథ్యావాదులుగను మారుచున్నారు. అందువలన మనజీవితపథమును జాగ్రతగా నిశ్చయించుకొని యిట్టి మహాత్మ్యములకు ఆశపడక పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును మంచిమానసికశక్తిని ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందుటకు అర్హతను సంపాదింపవలెను.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ఉండవలెను. ఉద్రేకాన్ని కలిగించేట్టి [illegible] నాటకాలు, [illegible] వినోదాలు, ఉత్సవాలు, [illegible] ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు [illegible] మంచిదని తోచుచున్నది. ఆధ్యాత్మికగోష్ఠులు [illegible] లౌకికవి[illegible] యాలే [illegible] ఆధ్యాత్మికసాధకుడు వానిలోపడికూడా తప్పుకొనుటయే మంచిదిగా కాన్పించుచున్నది.

ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు తనజీవితముయొక్క రీతిని మార్చుకొనవలసియున్నది. అచంచలమును, నియమవంతమును నిర్వికల్పమును అగు సూత్రములపై యావద్విశ్వము పరిణామము పొందుచున్నది. విశ్వశక్తియొక్క నిర్దిష్టమయిన సంకల్ప ప్రకారము జీవులంతా పరిపక్వము పొందుచున్నారు. మనకు దైహిక మానసిక రోగములు వచ్చినపుడు అవి కొన్ని కారణాలచేత వస్తవి. అబాధానుభవమువలన మనము ఉల్లంఘించిన సహజనియమాలేవో మనకు తెలుస్తవి. వానిని సరిగ దిద్దుకొని సరిఅయిన మార్గమున మనము నడువ నారంభించినంతనే మనకు ఆరోగ్యముకూడా కలుగుతుంది. ఉల్లంఘించిన నియమములను దిద్దుకొనకుండానే యేవో కృత్రిమ మార్గాలద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుటకు ప్రయత్నించేస్తే ఆరోగ్యంరాకుండా రోగము పెరుగుతుంది. బాధ యెక్కువవుతుంది. విశ్వశక్తియొక్క సంకల్పమేదో పరిశీలించి తెలిసికొని తదనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తే ఆరోగ్యము వస్తుంది. సుఖముకలుగుతుంది

విశ్వమంతా నిండియుండి విశ్వాన్నంతా ఒకటిగా కలుపుతూ ఉండే విశ్వశక్తియందు సమర్పణ బుద్ధికలిగి సర్వభూతములకు మేలు చేయుటయందే జీవితాన్ని అంకితం చేసి పరుల సుఖములోనే తన సుఖాన్ని చూచుకుంటూ

జీవించుట ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ముఖ్యావసరమైయున్నది. పరుల సేవయందు తనను తాను మరచి పోతున్నారో వారు ఆధ్యాత్మిక జీవనములో ముందుకు వస్తున్నారని అర్థము. దీనివల్లనే ఆయురారోగ్య ఆనందములు పొందుటకు అర్హతనుసంపాదించు కొన్నాము. విశ్వశక్తియందు విశ్వాస ముంచి భగవదిచ్ఛ నెరవేర్చు కొరకై మనకొరకు అహంకా రము వదలుకొని మనము పనులను చేయుచున్నంత కాలము భగవచ్ఛక్తి మనద్వారా వ్యాపించి లోకశ్రేయము చేయ టానికి ఉపయోగపడుతుంది.

15 మంచిసంకల్పములను చేయుట

లోకశ్రేయస్ప్రదములును ఉత్తేజకహితములును అగు భక్తి, కృప, ప్రేమ, మొదలగు మంచిగుణములను సాధన చేయుట పరులకు మేలుకలిగించు పనులయందే ప్రవర్తించుట, యివియే ఆరోగ్యసాధకుడు ఆధ్యాత్మికసాధకుడు అవలంబింపవలసినవి. మంచిఆహారము, ప్రాణాయామము శౌచము, వ్యాయామము, ఇంద్రియములను వశములోనుంచు కొనుట, యివిఅన్నియుకూడా ఆధ్యాత్మికజీవికి అవసర మైనవై ఉన్నవి.

సింహావలోకనము

విశ్వమంతా నిండి నిండీకృతమైయున్న విశ్వశక్తియే మనలోకూడా ప్రవహింపచేసి నిరంతరము మనకు సుఖాన్ని ఆనందాన్ని యిచ్చుచున్నది. విశ్వశక్తితో మనకు శ్రుతి కలిసియున్నంతవరకూ మనము తదనుగ్రహానికి పాత్రులమై సుఖశాంతులకు అర్హులమై యుంటాము. ఎప్పుడయితే విశ్వశక్తితో శ్రుతికలుపకొనక స్వేచ్ఛాప్రవర్తనులమై అహంకారముతో ప్రవర్తిస్తామో అప్పుడు విశ్వశక్తి మనలో గుండా ప్రవహించుటలో ఘర్షణయేర్పడి దుఃఖము బాధ కలుగుతుంది. మనస్సుకూడా కల్లోలముపొంది చీకాకు యేర్పడుతుంది. తత్కాలములో ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికూడా ఆగిపోతుంది. ఎంతతొందరగా మనఅహంకారముయొక్క పిగిపిని వదలించుకొని విశ్వశక్తియొక్క ఒడిలోచేరి తదిచ్ఛానుగుణ్యంగా ప్రవర్తింప నారంభిస్తామో అప్పుడే శోకమోహాలనుంచి దూరమై బాధానుభవము వెనుకబట్టి సుఖశాంతులనుపొంది ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి అర్హతను సంపాదిస్తాము. ఇదే ఆధ్యాత్మిక అభ్యున్నతికి మార్గము. సదారోగ్యసంపాదనకు కూడా యిదే మంచిఉపాయము.

జీర్ణ క్రియ

(136 వ పేజీ తరువాయి)

కావటానికి అడ్డుకుంటవి. ఇందువల్ల ప్రేగుల యందలి పదార్థములు మురుగుటయు వాయువు వులు పుట్టుటయు అందులోనే శిలీంద్రము లేర్ప డుటయు తటస్థింపుచున్నది. యకృత్తు తిన్నగా పనిచేయని యెడల మలబద్ధకము కూడా ఉంటుంది.

సింహావలోకనము

జననేంద్రియాలలో ఊరిన ద్రావాలు పైత్య కోశములో ఊరిన పిత్తరసముకలిసి మొదటికి ఆహారమవుతవి. పైత్యరసము పసుపు కలిసిన ఆకుపచ్చరంగుగా నుంటుంది. ఈరసము ఆహార పదార్థముతోచేరి ప్రేగులలో పరిణామం పొందే టప్పుడు మలము పచ్చబడుతుంది. పైత్యరసము బాగా ఊరినపుడే వృక్కకములో ఊరే మధు రసము బాగా పనిచేస్తుంది. మాంసాహారుల యందు పిత్తరససంబంధమైన లవణాలు తగ్గి పోతవి. పిత్తరసములోఉండే ప్రధానద్రవ్యం లవణము (అనగా సోడియంక్లోరైడ్)

మానసికోద్రేకము కలిగినవారు ఆహార ము తినినపుడు లాలాజలము విషయుతముగా నుంటుంది. జాఠరరసం తిన్నగాఊరదు. ఈవిధం గానే చింతాభయము క్రోధము లోభము ద్వేషము మొదలైన గుణములు కలవారికిని లాలాజలము జాఠరాది రసములు తిన్నగా ఊర వు. ఆహారము తిన్నగా జీర్ణముకాదు.

పిత్తరసములో నీరు నిరింద్రియమైన లవణ ములు లోహము ఆమము పచ్చరంగు పైత్యలవ ణములు లెసితిన్ కొలెస్టిన్ ఉంటవి.

మళ్లీమళ్లీ వస్తూ ఉంటవి. ఆ ఇంటికి వెలుతురు లేక పోవటంచేత వారికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యములేదు. వారు ఆ ఇల్లు వదలిపెట్టలేరు. ఆ ఇల్లు వదలి పెడితే దరిద్రము వస్తుందని జ్యోతిష్కుడు చెప్పినాడు.

అందువల్లనే భాగ్యము ఆరోగ్యము ఒకచోటికే ఉండటానికి వీలులేదని చెప్పినాను. ఏ భాగానికి సూర్యకాంతి బాగా తగులుతుందో ఆభాగము లోనే నివసించాలి. ఆభాగములోనే రాత్రింబగళ్లు పడుకుంటూ ఉండండి. సూర్యకాంతి పగ లంతా తగిలేచోట ఆరుబయట పరుండి మీ ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకొనండి.

పెద్దపట్నాలకిపోయి చూడండి. దినదినాభి వృద్ధి పొందుతున్న పాండురోగం, క్షయ, రక్త క్షీణము, నాశ్యములు, దుర్బలము, నిరుత్సాహ ము. ఇరుకైన మురికి గదులలో నున్నవి. కష్టాలలో మునిగి బ్రతుకును కొనసాగించు పల్లెలలోను గా కుండా జీవించే అమాయకపు జనములో బలము, ఆరోగ్యము ఉత్సాహము, సౌందర్యము. వినో దము ఆనందమును మనము దర్శింపగలము.

పరుకు ఇళ్ళల్లో నివసించేవారు కూడా వీలు చిక్కినప్పుడల్లా సూర్యకాంతిలో తిరిగితే వారి దేహారోగ్యము బలపడుతుంది. నరములు పుష్టి వంతములవుతవి. సూర్యకాంతితగులనిదే ఆరోగ్య వంతమయిన మంచిరక్తము వృద్ధి పొందదు. మంచిరక్తము ప్రవహించనిదే ఆయురారోగ్య ములు వృద్ధిపొందవు. ఆయురారోగ్యములు కోరే వారు వాటిని భాస్కరుని నుండే పొందగలరు.

గాంధి ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు కొండపల్లి

బెజవాడకు 10 మైళ్ళు, కృష్ణానదికి 3 మైళ్ళు కొండపల్లి పట్టణమున్నది. ఇది పూర్వము రెడ్డి రాజులకు రాజధానిగానుండి ఖ్యాతి గాంచినది. రాజులు రాజ్యము చేసినపుడు కోటగానుండిన 30 యకరములు ఎత్తైన మెరకనేల. తూర్పు దక్షిణ ముల, అగడ్తనానుకొని శిథిలావస్థలోనున్న కోటగోడ. పడమట ఎత్తైన పర్వతశ్రేణి, ఉత్త రము రహదారి. రోడ్డుచుట్టూ సీతాఫలపుతోట. ఎడనెడ ఎత్తైన నింబవృక్షములు. ఈ స్థలమును ప్రకృతివైద్యపరిశోధనల ప్రకృతి కళాశాలా కేంద్రచికిత్సాలయము, ప్రకృతి గ్రంథమాల, యితర ప్రకృతివైద్య ప్రచారములకొఱకై సంపా దింపబడినది.

చూచిన వారందరును ప్రదేశముయొక్క రామణీయతకు సంతసించియున్నారు.

నెల్లూరుజిల్లా గూడూరుతాలూకా నెల్లూరు పల్లి గ్రామవాస్తవ్యులు జలాన్వేషణశాస్త్రవేత్తలు కాంతశక్తి పండితులు ప్రొఫెసర్ నేమకుమల్లి వెంకటకృష్ణారెడ్డిగారు మనకోరికపై ఆప్రదేశము ను దర్శించి పరిశోధించి యీక్రిందిఅభిప్రాయ మును వెల్లడించియున్నారు.

"ప్రకృతిచికిత్సానిపుణులును, ప్రకృతి కార్యా లయాధిపతులుఅగు శ్రీపుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు ఎన్. డి. డి. ఎమ్. ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమ మునకై బెజవాడకు ఉత్తరమున పదిమైళ్ళ దూరముననుండు కొండపల్లి యను గ్రామమున విక్రయించుకొనబడినటువంటి ప్రదేశమును, వారి కోరికపై పరిశోధించితిని.

ఆ ప్రదేశమంతయు వాసయోగ్యమై శీతల శక్తులు కలిగియున్నది. ఆ స్థలప్రకృతి రమణీయ

ముచూడ పడమర నైఋత్య తాపసులకు యోగ్య ములగు పర్ణశాలలు. దక్షిణపు కొండపై ఆ ప్రదేశములోని చిత్తడి వంతయు చూడ్కి చేయ గల్గిన లోతైన అగడ్త. ఉత్తరమున ప్రమాణీకు లకు, ఆశ్రమవాసులకు అనుకూలమగు రహ దారి తూర్పున షుమారు 16 అడుగుల వెల్లపు మట్టముననుండు కొండపల్లి యను గ్రామము గలదిదై నాలుగు ఎల్లలందును దట్టమగు సీతా ఫలపు వృక్షములతోడను, ఆశ్రమవాసుల స్నాన పానాదుల నిమిత్తము ఇదివరకే నిర్మింపబడిన బావియు. ఆగ్నేయమున. దుస్తుల శుభపరచు కొనుటకు ఇతర యుపయోగముల నిమిత్తము అనుకూలమగు తటాకము. ఉండుటనుబట్టి ఆ గ్రామముకోనసీమ యని, అనిపించుచేగాక పూర్వపు రెడ్డిరాజుల కాలపు ప్రదేశము కోట అగుట చే పరిసరప్రదేశమున రాజస తత్త్వము నకు అచ్చట చోటు లేదని, వారివాంఛల నశింప జేసి ప్రకృతి ప్రకృత్యారాధకుల నాహ్వానించి నదా! యనునట్లు ప్రకృతి రమణీయమును చూచువారికి బోధించుచున్నది. ”

ఇట్లు,

మకాము కొండపల్లి. | నేమరుమల్లి వెంకటకృష్ణారెడ్డి



సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు

రంగు వైద్యమని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబిట్ యం. డి., ఎల్. ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. అనువాదకులు డా పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు_789 పేజీల నిండు క్యాలికోబైండు వెల 4_8_0 చాలాచౌక. కొద్దిప్రతులేవున్నవి.

క నీ ని కా ని దా న ము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో యెట్టి రోగమున్నదో యే భాగములలో రస, విష, పాషాణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్సరేకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము క్యాలికోబైండు వెల రు 8-0-0

సు ఖ సం సా ర ము

డా.పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికో వెల రు 4_8_0

సం॥ చందా 4—8—0 Reg. No. M 4665

ప్రణయలీల

డా. పుచ్చా వేంకటామయ్యాగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏ కారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికీ అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేరాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగము వచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో కూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు

సర్వులకు సర్వకాలములందు కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్యమొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈ విషయములను విపులముగా దెలుపుశాస్త్ర గ్రంథము. నిండుకాలికో. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతిచికిత్సా పరికరములు

రంగుసీసాలు, రంగుసెలోఫోన్ కాగితములు, ధర్మామీటర్లు, గ్రీహాంకొట్టె పెట్టెలు, స్నానమునకు రేకుతొట్లు, భూతఅద్దములు సప్లయి చేయబడును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

ఆరోగ్యం ఆరోగ్యం అంటె వూరికే వస్తుందా అది గాలికి వస్తుందా ?

1. కడుపుకుతిన్న సోలెడు ఓయ్యపు అన్నం చక్కగ అరిగి తీరాలి.
   మరి కరకర ఆకలి కావాలి. ఆరో॥
2. కావలెనంటె నాల్గుమైళ్ళ గరగరమంటూ నడవాలి. కలలు లేక కలతలు లేక హాయిగ నిద్రపోవాలి. ఆరో॥
3. ముచ్చెమటలు మరిపోసేటట్లు పనిపాటలకు సహనశక్తి కలిగుండాలి అవసరమొస్తే దేశసేవకై ఆత్మబలిదానంకు దృఢతరశక్తి కలిగుండాలి. ఆరో॥
4. వైద్యులుగాని మందులుగాని రోగినిరోధము చేయజాలరు. ఆరోగ్యమె మహాభాగ్యం యంటూ సక్రమ వ్యాయామం చేయాలి గత్యంతరం మరిలేదన్నా॥ ఆరోగ్య॥

నిష్కామ్య సేవకుడు

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr Venktramavva PrakruthiKarvalava Trust Bezwada


సంపాదకులు:
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.
యస్. డి., డి. యమ్.
సంపుటము 31
సంచిక 6

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

కునికీల వైద్యం	4 8 0
శాస్త్రప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజల చికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0
రామచరిత జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సారాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 1, 2	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	C 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిదారసాగరము	0 2 C
ధాత్రి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 C
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము _ ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
సృష్టిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26. 27, 28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0 29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0 పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య పవిత్ర మాసపత్రిక | సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 40 | జూన్ 1949 | సంచిక 6

వేడిమి

మానవునకు వెలుగువలెనే వేడిమియును ఆరోగ్యదాయక మైనది. రెండుశక్తులను ప్రధానముగా సూర్యుడే మన కొసంగుచున్నాడు. సూర్యకిరణములు సూటిగా మనకు తగులును. గాన వేసవియందు యెక్కువగను, వాలుగా తగులుటచే శీతాకాలమునందు తక్కువగను వెలుగు వేడిమి మనకు లభించుచున్నవి. అట్లే ఉష్ణమండలములందు అమిత వేడిమియు, సమశీతోష్ణమండలములందు తక్కువ వేడిమిని, వెలుగును యిచ్చిన సూర్యుడే ధృవమండలములందు సంవత్సరమునం దర్ధభాగము కనుపడనే కనుపడక మిగిలిన కాలమునందు అతి స్వల్పమగు కాంతిని, వేడిమిని యిచ్చుచుండుట అందరెరిగిన విషయములే.

కొందఱు వేడిమియు వెలుగును "ద్రవ్యము"లనుకొనుచున్నారు. కాని పదార్థములకు సహజముగా ఉండే గురుత్వము వీనికి లేదు. అందువలన ధ్వని, వెలుగు, వేడిమి వీనిని ద్రవ్యములనుటకు వీలులేదు. వీనిని శక్తిగా చెప్పవలసినదేను.

అనగా వైహాయసములందు కలిగిన విలక్షణమగు కదలికవలన వెలుగు, వేడిమి, ధ్వని ఉద్భవించుచున్నవి. అందువలన ఆకాశాణువుల యందలి కదలిక వలన కలిగినవానికి శక్తి యందుము.

సూర్యకిరణములకును ఆకాశాణువులకును కలిగిన ఘర్షణవలన వేడిమి పుట్టినట్లే మానవ దేహము నందలి అణువుల ఘర్షణవలన మానవ దేహమునందును వేడిమి పుట్టుచున్నది. అంతేగాకుండా మానవ దేహమునందు వివిధ ద్రవ్యముల రాసాయనిక సమ్మేళనము వలన గూడా వేడి పుట్టుచున్నవి. వివిధ ద్రవ్యముల వత్తిడి వలన గూడా వేడి పుట్టుచున్నది. దేహము నందలి వివిధ ద్రవ్యములు జాఠరాదిరసములచే దహనము నొందునప్పుడును వేడిమి పుట్టుచున్నది.

మన దేహములో ఉన్న వేడిమికి తోడు బయటి వాతావరణము నందలి వేడిమి తోడై మన దేహమునందు ఆరోగ్య అనారోగ్యములకు హేతువగుచున్నది.

మనము పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణవాయువు దేహములో బొగ్గుతో రాసాయనికముగా కలియుట వలన వేడిమి పుట్టును. అచ్చటనే అంగాఠార వాయువు పుట్టి బయటికి వెడలి పోవుచున్నది. అట్లుపుట్టిన వేడిమివలన దేహమంతయు నిరంతరము 98. 6, డిగ్రీల వేడిగా నుంటున్నది. ఆరోగ్యవంతుని దేహమునందు సామాన్యముగా యింతే వేడిమి ఉంటున్నది. అందు వలననే 98. 6 డిగ్రీలు నార్మల్ అనగా సహజ ఉష్ణమనుచున్నాము.

మానవుడు ఉష్ణమండలములలో నుండినా, సమశీతోష్ణ మండలములలో నుండినా, అతిశీతల మండలములలో నుండినా కూడా సామాన్యముగా యీ సహజమగు ఉష్ణమే అతనికి ఉంటున్నది. ఏమనగా శీతల దేశములలో నివసించే వారు పీల్చేగాలిలో ప్రాణవాయువు అధికముగా ఉంటుందిగనుకను, వారిచర్మము ముడుచుకొని యుండి లోపలి వేడిమిని బయటికి పోనీయదు గనుక వారిదేహమునందలి వేడిమి నిలచి ఉండును. ఉష్ణమండలములందున్ననో బయటిగాలి వేడిగా నుండును గనుక రోమరంధ్రములు వికసించియుండి తఱుచుగా చెమట పోయుచుండును. అందువలన దేహమునందలి అమితవేడిమి తగ్గి సహజ ఉష్ణమునకు దిగును గాలిలోగూడా శీతలమండలమునందుకన్న ప్రాణవాయువు తగ్గియుండునుగాన దేహములోపల జరిగే దహన క్రియగూడా తక్కువగనే ఉండి దేహముయొక్క వేడిమి సహజ పరిమితికి మిగిలి పోకుండా కాపాడును.

దేహమునందు దహన క్రియవలననే గాకుండా దేహపరిశ్రమ వలనను, సూర్యకాంతి వలననుగూడా వేడిమి పుట్టి దేహ సౌఖ్యమునకు సహాయము అవుతుంది. ఈ విధముగా దేహమునకు సహజమగు ఉష్ణము ఉంటేనే ఆరోగ్యము సౌఖ్యమూ ఉంటవి. అయితే పొడివేడిమి దేహమునకు మేలుచేయక చర్మమును యెండించి ప్రాణాపాయానికి కారణము అవుతుంది. అందువలననే వేసవియందు వడతగిలి కొందరు మరణింతురు. మిగతా కాలములందు నేలలో తేమ ఉంటుందిగనుక ఆ తేమతో కలిసి సూర్యకాంతి దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్యమును యిచ్చుచున్నది. సూర్యకాంతి తగులనిచో యెట్టి ప్రాణికోటియు వృద్ధి బొందదు. అందువలన ధృవమండలి జంతు జాలములు గాని పెద్దవృక్షములుగాని వృద్ధి బొందుటలేదు. సూర్యకాంతి ఉన్నాగూడా తేమలేనిచోట కూడా యెట్టి ప్రాణికోటియు వృద్ధిబొందదనే సంగతి యెడారులను చూచునప్పుడు మనకు తెలియగలదు.

శీతాకాలమున గాలిలో వేడిమి తగ్గియుండును గాన దేహమునం దుండవలసిన సహజమగు వేడిమిని నిలుపుకొనుటకు దేహపరిశ్రమచేయుటయు, వేడిమిగల ఆహార పానీయములు సేవించుటయు, బరువైనదుస్తుల ధరించుటయు చేయుచున్నాము.

రోగము వచ్చినవారికి మనము చికిత్సచేయుటలో గూడా సూర్యకాంతియొక్క సహాయమును తీసికొనుచున్నాము సూర్యకాంతి లభింపనిచో నీటిఆవిరిని వాడుచున్నాము.

వాతాతపస్నానము అనగా గాలిలోనూ యెండలోను తిరుగుట వలన దేహము నందలి రక్తాభిసరణము వాడిగా జరుగును. రక్తవాహికలన్నిటియందును రక్తము బాగుగా ప్రసరించును. చర్మతలమునకంట రక్తము బాగుగా ప్రసరించు చున్నది. కోట్లాదిగా నున్న రోమరంధ్రములవెంట దేహమునందలి మాలిన్యములు చెమటగా వెడలిపోవుచున్నవి.

చర్మతలమునకు దిగువగా దేహములోని స్పర్శనాడులు వలవలె యేర్పడి యున్నవి. వాని ద్వారానే మనము శీతోష్ణములను, మృదుకఠినత్వాదు తెలిసి కొనుచున్నాము. మెదడులోని నాడులతోను, వెన్నుపాములోని నాడులతోనూ చర్మమునందలి స్పర్శా నాడులకు సంబంధ మున్నది. అందువలన స్పర్శనాడులయందు సూర్యకాంతివలన కలిగిన ఉజ్జీవన

సర్వనాడీ మండలమునకును లభించుచున్నది. అందువలన కర్మమును ద్వారా చేసే శక్తివనము మితముగనే ఉండవలెను. అమితమైనను గూడా దేహమునందలి నాడీమండలమునందు ఉద్రే కము పుట్టుతుంది.

క్షేమతో గూడినప్పుడు సాత్వికాంశియాహలి వేసిన దేహానికి మేలుచేస్తుంది. క్షేమ లేని వేసిన అనగా హాని వేసి దేహానికి కీడుచేస్తుంది.

నూనెలను మాయనెయ్యిగా మార్చుట

దీన్ని గూర్చి కేంద్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నది. దీనికి అనుకూల ప్రతికూల వాదాలున్నవి. ఈ చర్చనంతను సంగ్రహపరచి వర్ధాలోని గోసేవాసంఘం తరపున దాని కార్యదర్శి శ్రీ రాధాకృష్ణ బజాజి ఒక కరపత్రమును ప్రకటించాడు. అది మాకు ఈమధ్య అందింది. అందలి సారాంశము ఆంధ్రులెల్లరు తెలిసికొనుట అత్యవసరము.

ఇది వర్తకుల గ్రామీణుల నీతిని పాడుచేస్తుంది. కల్తీకి ఉపయోగపడుతుంది కనుక చాలా లాభకరం. దీన్ని పాలతోను, వెన్నతోను కూడా కల్తీ చేస్తున్నారు. నెయ్యి ప్రియం కనుక అచ్చగా దీన్ని నెయ్యిఅనే భ్రమతో తినేవారు కొందరు, నెయ్యితో కల్తీ చేసి తినేవారుకొందరు, కలరు. మాయనేతులవలన పశుజాతి పాడగుచున్నది. ఈమాయనేతులను పరిశ్రమలలో వాడితే వాడవచ్చును గాని, అన్నపానాదులలో వాడరాదు. అన్నంలో వాడటానికి వీలులేని నూనెలనుండే ఈ కృత్రిమనేతులు తయారు చేయవచ్చును. అన్నంలో వాడదగిన నూనెలనుండి ఈ మాయనెయ్యి తయారు చేయరాదు. ప్రజలు సరిగా త్వరగా కనుగొనుటకు దీనికి ఒక రంగు ఒకవాసన కల్పించాలి. దీనికి వనస్పతి డాల్డాఅనేపేర్లు పెట్టకుండా యే నూనెలోనుంచి పుట్టించుదురో ఆనూనెపేరుకూడా కలిపి దీనికి పేరుపెట్టాలి.

ఢిల్లీ ఆహారమంత్రికి బజాజి 18-8-48 తేదీన తెల్పిన కోర్కలివి:—

14-9-48వ తేదీన ఢిల్లీలో ఆహారమంత్రి శ్రీ దౌలత్‌రామ్ అధ్యక్షత క్రింద, వనస్పతి పరిశ్రమ ప్రతినిధులు ఐదుగురున్నూ, సర్కారు ప్రతినిధులు తొమ్మిది మందిన్నీ, గోసేవా సంఘ ప్రతినిధులు నలుగురున్నూ వెరసి 18మంది హాజరై చర్చించిరి. సర్కారు సూచనపైననే ఆసభ జరుపబడెను. ఆసభలో రాధాకృష్ణ బజాజి, సతీస్‌చంద్రదాస్‌గుప్తా, వినోబా భావే గోసేవాసంఘము తరపున మాట్లాడిరి. ఆ పరిశ్రమ తరపున పెటిట్ మాట్లాడెను. సర్ దత్తార్‌సింగు కూడా తన అభిప్రాయము తెల్పెను.

రాధాకృష్ణబజాజి యీ విచారణాంశముపై చాలా సంజాయిషీ సంపాదించి 16-9-48 తేదీన సర్కారుకు ఒకనివేదిక నిచ్చెను.

ఈ సమస్య 80యేండ్లనుండి యేర్పడ్డది. ఇటలీలో అటూఇటూ ఊగిసలాడి చివరకు దీన్ని నిషేధించారు. న్యూజిలాండు, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, దక్షిణాఫ్రికాలో అట్లే జరిగింది. అమెరికా ఇంగ్లండులలో కూడా కొన్ని షరతులపెట్టి దీన్ని వెన్నగా గాని, వెన్నతో కల్తీ చేయటానికి గాని వాడకుండా చేశారు.

మనది వ్యవసాయదేశం కనుక పశువులమీద ఆధారపడియున్నది. నేతికి జిరాయితీకి

పశువులు ఉపయోగ పడుతవి. నేతికి వచ్చే నఫా (లాభము) రాకపోతే వ్యవసాయం మరింత గిట్టదు. ఈ మాయనెయ్యి వాడుక పెరిగిన కొలది మంచినెయ్యి అడిగేవాడే లేడు.

20 యేండ్లక్రిందట యేర్పడ్డ వ్యవసాయ విచారణసంఘం యీ మాయనెయ్యిని మటు మాయం చేయకపోతే అసలునెయ్యి అడుగంటి పోతుందని చెప్పారు. పశుపోషణకై భారత సర్కారు పెట్టిన ఉపసంఘంకూడా దీన్ని అణ చాలని 18-8-48న సిఫారసు చేశారు. 1946సం ఫిబ్రవరిలో మహాత్మాజీ పిలుపుమేరకు పశు శాస్త్రి నిపుణులు సమావేశమైరి. వారందరు దీన్ని యేకగ్రీవముగా వ్యతిరేకించిరి. మహాత్మాజీకూడా దీని నిషేధానికి ఒప్పుకొనెను.

యుద్ధానికి పూర్వంకంటే ఇప్పుడుదీన్ని నేతిలో కల్పటం హెచ్చింది. ఇంకా 25 యేండ్లు పోతే ప్రజ నేతిమాటే మరుస్తారు.

ఈమాయనెయ్యి రాకముందుకూడా నేతితో కల్తీ చేసేవారు. కాని ఇప్పుడంత ఎక్కువకాదు. రంగు, వాసన మాయనేతికి కల్పించ మన్నారు. 10,18, యేండ్ల పిమ్మట ఆ సూచన హానికర మని తోసేశారు. ఈ మాయనెయ్యి నూనెల కంటే హెచ్చుకాలం మనుతుంది అంటారు. మనకా ప్రశ్న లేదు. మనకు కావలసిన నూనెల్లో నాల్గవ వంతే తయారౌచున్నది. కాన మాయ నెయ్యిచేసి నిల్వయుంచే వీలే లేదు. ఈ మాయ నెయ్యి రవాణా తేలిక యంటారు. కాని ఈ మాయనెయ్యికి అవసరమయ్యే నూనెలు రవాణా చేయటంలేదా? కేంద్రీకృత యంత్రాలయాలు ఆపితే రవాణాల ప్రశ్నయే లేదు. మేము కల్తీ చేయుటలేదని పరిశ్రమాధికార్లు చెబుతారు కాని వారివద్ద కొన్న వర్తకులంతా ఈపని చేస్తునేయున్నారు. చీకటిబజారులో డబ్బుకు రూ5-0-0 ఎక్కువిచ్చికొనిదీన్ని నేతితో కల్తీచేస్తు న్నారు. ఈకల్తీనెయ్యి చేయటంవల్ల వేరుశనగ పంట పెరుగుతుందంటాయి. అది కొద్దిమంది రైతులకే లాభం. అసలు వేరుశనగ నూనె ఖరీదు మ.॥కి 50, 52, రూ. కాని యీ మాయ నెయ్యిఖరీదు మ॥కి 92 రూ. కాని దానిగుణం పెరగలేదు. ఖరీదు 40రూ పెరుగుతుంది. ఈ ధర తేడా శుద్ధదండుగ.

ఈదేశంలో 4న్నర లక్షలటన్నుల మాయ నెయ్యి తయారగు చున్నదట. ధర తేడా 35రూ. అనుకున్నా దీనిక్రింద జనం 43కోట్లురూ. ఎక్కువగా పాడుచేస్తున్నారు. అందులోనుండి సర్కారుకు 6కోట్ల 30లక్షల రూపాయలు పన్ను వస్తున్నది ఈ 4న్నర లక్షలటన్నుల మాయనెయ్యి తయారుచేయుటకు ఇళ్ళు వాకిళ్ళు వగైరాలక్రింద 43 కోట్లరూపాయలు ఖర్చగుచున్నది. దీనివల్ల 5000మంది కార్మికులకే పని కల్గుచున్నది. 4000 వేగనులు ఈ పరిశ్రమక్రింద ఉపయోగ పడుచున్నవి. అందుచే ఆహార పరిశ్రమలరవాణాకు ఇబ్బంది కలుగుచున్నది. దీనివల్ల ఆహార సమస్య తేలదు. ఆహారపుష్టి ఇందులో లేదు. దీనివల్ల మానవులకు ఎక్కువనష్టం కల్గుచున్నది. నీతి పాడగుచున్నది. తక్షణం దీన్ని ఆపవలెను. ఇది బజాజి వాదం.

1936 లో తయారైన వనస్పతిలో పదింట తొమ్మిదివంతులు కల్తీక్రిందనే ఉపయోగపడినది. స్వావలంబులు కండని గ్రామస్తులకు చెప్పుచున్నాము. కాన నూనెవిత్తుల ఎగుమతి ఆపాలి. చిన్న సంఘమొకటి వేసి ఈ మాయనేతి మరలను మరేపనికి వినియోగింపవచ్చునో చూడాలి.

(తరువాయి 189 పేజీలో)

ఆరోగ్య సూత్రాలు

ఒక కవి అన్నాడు :— దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

మరియొకకవి దీనికి భిన్నంగా ఎదురీదాడు :— మనస్సు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటే శరీరంకూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది.

అనాత్మవంతః

అనాత్ముడంటే ఎవరు ? ఏ మానవుడు తన శరీరానికి, మానసిక కోర్కెలకులోనై తన ఆత్మ ననుసరించి శరీరాన్ని నడుపలేడో; వాడేఅనాత్మవంతుడు. ఎవడు తన కోర్కెలకు లోనై అనారోగ్యపు ఆహారానికి అలవాటు పడతాడో; వాడు ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టుకోనలేడు. మానవుడు మంచి ఆహారం, రుచికరమైన ఆహారం కోటకు అభిలషించడం సహజం. కాని మనం ఏ వస్తువు సేవించినా నాలుక, మనస్సు కోరుతున్నవనే ఉద్దేశంతో సేవించకూడదు. మన దేహానికి, మన ఆరోగ్యానికి ఏ వస్తువు అవసరమో; అది తినవచ్చు.

ఈనాడు ఆరోగ్యసూత్రాలకు భిన్నగా ఎదురీదుతున్నది మానవ సమాజం. నేటి విద్యా విధానం పెరిగినకొద్దీ అజ్ఞానం పెరుగుతున్నది. మనుష్యుడు ఆకలికాకుండానే ఆహారం తీసుకుంటాడు. చుట్టతాగితే ఆకలి ఆగుతుంది. ఇందువల్లనే బీదవాళ్లు ఆకలిబాధ సహించలేక చుట్ట త్రాగుతూంటారని దురభిప్రాయపడుతున్నారు. మరి ఈ పెద్దపెద్ద జమీందారులు కూడ ఆకలి కావడంవల్లనే తాగుతున్నారా? మొదట ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం, మరల దానికి విరుగుడుకొటకు కిళ్లీలు, పొగ, సోడా వగైరాలు సేవించడము ఇవన్నీ నేటి విజ్ఞానంలోని ముఖ్య అవసరాలని భావించ బడుతున్నాయి. ఇవన్నీకూడా అప్రమాణం.

ఆహారం వేళకు తీసుకోనకుండా అలక్ష్యంగా తింటే శరీరానికి కష్టం నష్టం తప్ప ఏ వస్తువుతోనూ పోల్చడానికి వీల్లేదు. కారణమేమంటే మనం ఆహారం తీసుకునే వేళకు శరీరంలో జీర్ణరసం సిద్ధంగా ఊరి ఉంటుంది. మనం వేళకు తినక పోతే ఆరసం మరల ఇంకిపోయి మళ్లీ రెండవ సారి ఆహారం తీసుకునే వేళవఱకు ఆరసం ఊరదు. అప్పటివఱకూ ఈ ఆహారం శరీరం అలా పడి యుండవలసినదే, లేక జీర్ణం కాకుండా పిప్పిగా పోవలసిందే.

అయితే ఇక వేళకు తిని, మంచిఆహారం తిని, పరిమాణంగా తిని,మనం ఈ పై ఆరోగ్యసూత్రాలను ఆచరించినట్లైతే ఆరోగ్యవంతుడు కాగలడా మానవుడు ? అని ఒక ప్రశ్నకూడా మీరు వేయడం సహజం. దీనికి ఆయుర్వేదంకూడా ఇలా చెప్పింది.

"చింతా, భయ, క్రోధా," అంటే మనం ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకున్నా ఆరోగ్య సూత్రాలను అక్షరశః ఆచరించినా మన మనస్సులో చింత భయం క్రోధం మొదలగు ఈ భావాతిరేకాలు కల్గినవంటే మన ఆరోగ్యం, మన చక్కగా పనిచేసే జీర్ణకోశం—అన్నికూడా నిస్సారమైపోతాయి. శరీరానికి మనస్సు ఒక చుక్కాని వంటిది. అది ఏ రూపంగా మారితే ఆ రూపంగా మన ఆరోగ్యం తయారవుతుంది. అనారోగ్యపు ఆహారం తీసుకున్నామంటే, మరీ చెడ్డ పదార్థా

లనికాదు. ఏదైనా ఆరోగ్య సూత్రాలకు కొద్ది లోటు కల్గించే ఆహారంతీసుకున్నా మన మనస్సు ఆనందంగా సంతోషంగా ఉంటే ఆ ఆహారం లోని విషంకూడా అమృతంగా మారగలదు. ఆత్మప్రకారం నడవడం మనందరికి హస్తామలక ము లాంటి పనికాదు. మామూలుగా నేను నా ఆత్మ చెప్పిన ప్రకారం నడుస్తున్నాను. అని అనడం సహజం కాని, ఆత్మ ఎంతిమంది కున్నదో ఆ ఆత్మ మానసిక కోర్కెలు అతృప్తమైనవి కల్గించేదే అని నా ఉద్దేశ్యం. ఎందువల్లనంటే ఈ ఆత్మను గురించి చెప్పేవాళ్ళ ఆచరణను చూస్తే వాళ్ళ ఆత్మఅంటే ఏమో తెలుస్తుంది. సరే ప్రహ్లాదుడు వంటివాళ్ళు ఆగర్భ పరిశుద్ధితో జన్మించిన అవతారా లున్నాయి. నారదుడు ఉపదేశం చేయడంవల్ల ఆగర్భంలో ఉన్న ప్రహ్లాదుడు పిండం రూపంలో నుంచే జ్ఞానోపదేశం పొందడంలో 10 ఏండ్ల వయస్సులోనే తపస్సు జేయగల్గాడు. జ్ఞాని కాగల్గాడు. దీన్నిబట్టి ఏమర్థ మవుతున్నదంటే ? మానవుడు పిండంలో నుండ గానే తల్లి కోర్కెలనుబట్టి, ఆమె మనస్సు ఆచరణలనుబట్టి కొంత అపూర్వ సాహిత్యంలో కావ్యాల్లో మనం విన్న ప్రకారం ఆ పిండం యొక్క మనసును కోర్కెలనుబట్టి శిశువు చరిత్ర లేక మనస్సు తయారవుతుంది. మనం దీన్ని ఒప్పుకున్నా - లేకపోయినా ఇది అసంభవముగా మాత్రం కన్పడటంలేదు. ఎవరుచేసిన పనుల్లో అధర్మ ముండదో పుట్టకముందునుండేలేక ఆజన్మ పరిశుద్ధులై పుట్టుతారో వాళ్లు ధార్మిక ప్రవర్తనలోఉండేవాళ్లు'సతాంహి'అనిపించుకుంటారు. తరువాత అంతఃకరణప్రకారం ఆశిశువు నడువ వచ్చు. ఈవిధంగా మనస్సు తరిఫీదు చేసుకొని నడుచుకుంటే వాళ్ళ కేమంచిమార్గం కనిపిస్తుంది.

భగవంతుని మనస్సులో నుంచుకుని క్రోధం' ద్వేషానికి మనం లోనుగాకుండాఉంటేనే ఆరోగ్యం వస్తుంది.

'నిత్యం హితాహార విహారసేవీ-స మీక్ష్యకారీ,

"మనం డ్రింక్స్, కాఫీ వగైరా బొగ్గుపులుసు వాయువు లోనికి తీసుకపోయేవస్తువులు సేవించినయెడల శరీరంలో ప్రాణవాయువు అనవసరం ఉపయోగంలేకుండా ఖర్చుఅయిపోతుంది. ఎలాగంటే బొగ్గుపులుసు వాయువుయొక్క ఒక్క కణాన్ని బయిటికినెట్టి వేయడానికి రెండు కణాలు ప్రాణవాయువు ఖర్చుఅయిపోతుంది. ఆహారం జీర్ణంచేయడానికి ఉపయోగించే ఆ అమూల్యమైన ప్రాణవాయువు ఈ విషశక్తులను నెట్టివేయడానికి వినియోగించవలసి వస్తున్నది. ఇక ఆరోగ్యాలు - ఈడ్రింక్సు, కాఫీలుతాగుతూ బాగుపడాలంటే ఎలా సాధ్యం అవుతుంది? చూస్తూ చూస్తూ విషాన్ని తాగుతున్నారు. పొగతాగుతున్నారు.పొగఒకగుడ్డనోటివద్దపెట్టుకొని ఊదితే తెలుస్తుంది. అదివిషమైనది కానిది.

విజ్ఞానం ఎంతపెరుగుతున్నది. మానవుని అజ్ఞానానికి ఇది ఏమిప్రోత్సాహ మిస్తోందని ఒకరు ప్రశ్నవేశారు. ఈమాటలు ముమ్మాటికి యథార్థం. ఒకచోట కూనే వ్రాశాడు .- ఇక్కడి నీగ్రోజాతి జ్ఞానం కల్గకముందు సుఖంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. విజ్ఞానపుగాలివీళ్ళకు కూడ తగిలింది. వీళ్ళఆరోగ్యాలు రోజురోజుకు చెడిపోతున్నాయి. నేడు రోజు రోజుకు మనమే విజ్ఞానం ప్రసాదిస్తున్న మహాప్రసాద మేమంటే వేగం పెరుగుతున్నది. ప్రతి విషయంలోను వేగం. ప్రయాణం. వేగం. తిండికూడ వేగం. అంటే మనం ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా బ్రతకడానికి ముఖ్యసాధనమైన ఆహారంకూడా తొందర

తొందరగా తీసుకుని, బాహ్య కార్యాలకు వ్యాపారం మొదలగు కార్యకలాపాలకు, ప్రాధాన్యమిచ్చి మానవుడు తన ఆరోగ్యం రోజురోజుకు దుస్థితిలోనికి తీసుకువస్తున్నాడు. ఈ వేగమే (ఈస్పీడే) క్షయ మొదలగు వ్యాధులకు ముఖ్య కారణం. మనదేశంలో క్షయపీడితుల సంఖ్య పెరగడానికి కారణం, మంచిఆహారం దొరకక పోవడం. దొరికినా వేగం అనే విషచక్రంలో తిరగడం.

"విషయేషు అకర్త్రః"
"జిహ్వా కీర్తి"

ఆరోగ్యానికి ముక్తి అప్పుడే.

జీవ హింస

శ్రీయుత నిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వర్లు

సీ. మావైరుల పొగరు మసిజేయ వలెనని
పొట్టేలు వహ్నితో పొందు జరిపె
మావిరోధుల శీవి మర్దించ తలచియె
మహిషంబు యమునితో మంత్రముంచె
మాశత్రువుల ధాటి మరగించ కోరియె
శివునితో వృషభంబు చెలిమిచేసె
మాదుష్టుల పెడను మాపంగ వలెనని
హరితో గరుడుడు స్నేహమ్మొనర్చె
గీ. మనుజబాధలు పడలేక మాకులస్థు
లెందరో దేవతల మెప్పుపొంది జీవ
హింసకులను బాధించ హింసించ నుండె
గాన నిక జీవహింసను మానరయ్య!

సీ. మాజాతి శత్రులఁ మర్దించ నగ్నిదే
వుని వెంట పొట్టేలు పోనియుండె
మాజాతి వైరులఁ మర్దించ యమదేవు
వెంటను మహిషంబు వేచియుండె
మాజాతి దుష్టులఁ మర్దించ శివదేవు
నికి ప్రక్క వృషభంబు నిల్చియుండె
మాజాతి వధకులఁ మర్దించ విష్ణువు
కడ గరుత్మంతుడు కాచియుండె
గీ. జీవహింసకులకు బుద్ధి చెప్పదలచి
మాకులస్థు లెందరో పరలోకమందు
కాపలా కాయు చున్నారు. గాన నింక
జీవహింసలు మాను డో శ్రేష్ఠు లార!

సీ. గొర్రెల మేకలఁ కోసిన వారిని
పీడించ నగ్నియు బిరుదు పూనె
దున్నల బఱ్ఱెలఁ ద్రుంచిన వారిని
బాధించ యముడు శపథము చేసె
చేపల పందులఁ ఛేదించు వారిని
శిక్షించ విష్ణువు దీక్ష పట్టె
పశు పక్షులను చంపు భ్రష్టులఁ దండించ
ఆ త్రిమూర్తులు గూడ ఆన గొనిరి
గీ. జీవ హింసలు లేకుండ చేయదలచి
ఆ జగద్రక్షకుడు గూడ ఆన బూనె
భక్షణకు, మందుకును, మ్రొక్కుబడుల కనియు
జీవ వధచేయు టేల? రో చెడుగులార!

సీ. మీబాధ ఎట్టులో మాబాధ లట్లుగా
ఎంచియు మమ్ము బాధించ కయ్య!
మీచావు నెట్టులో మాచావు నట్లుగా!
స్మరియించి మమ్ముల చంపకయ్య!
మీవ్యాధి ఎట్టులో మావ్యాధి యట్లుగా
తలచి మావ్యాధులఁ తరుము డయ్య!
మీఆకలెట్లనో మాఆక లట్లుగా
భావించి మాక్షుత్తు బాపుడయ్య!
గీ. అట్టు లిట్లన నేలనో అన్ని విధము
లందు మీవలె మమ్ము బ్రోవఁగ దలపుడు
పక్షపాత ముంచిన మిమ్ము పట్టు బట్టి
మాయుసురు పీకుచుండు నో మనుజు లార!

సీ. పంటలో సగవంతు పంటను జీవర
క్షణ శాలలకు జమ కట్టవలయు
బాడిగలో సగభాగము జంతుపో
షణ సంఘములకు నొసంగ వలయు
పాలు పెరుగు నేయిపాళ్లలో సగవంతు
జీవ రక్షకులకు చేర్చవలయు
మాపాడిపంటలు మరిగిన వారెల్ల
జంతుపోషక శాల సాకవలయు

గీ. అట్లు నెరవేర్చరేని మీయందు యముని
యొద్ద ఫిర్యాదు చేసి మీహద్దు తేల్చి
శిక్ష వేయించ బహునయ్య! కక్ష లేల?
పశుల రక్షణకు ధనము పంపుడయ్య!
సీ. ఇకనైన పశువుల నిక్కట్లు పెట్టువా
రికి శిక్షలను నాచరింప వలయు
జంతువులన్ హత్య సల్పువారిని బాహు
చు బజారులను త్రిప్పు చుండవలయు
కోతకు నిచ్చెడు క్రూరులన్ నడుమందు
బండెత్తి యూరూర పంపవలయు
మాంస భక్షణ చేయు మనుజు నాలుకలందు
సూది పోలును వేయుచుండవలయు
గీ. ఓ క్షితిపతి! ప్రత్యుపకార మొనర గూర్చ
తలపు గలదేని నరహంతకులను నెవ్వి
ధాన శిక్షించెదవొ? ఆవిధాన జీవ
హింసకుల గూడ నికను శిక్షించు దేవ!

స్త్రీలకు తగిన వ్యాయామము

ఎప్పుడో చెప్పారు చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహం పంతులుగారు;-

"చదువన్నెర్తురు పూరుషుల్ బలెనె గ్రంథంబుల్ పఠింపించుచో: అదుమన్ నేర్తురు శత్రుసేనల ధనుర్వ్యాపారముల్ నేర్పుచో ముదితల్ నేరగరాని విద్దెగలదే? ముద్దార నేర్పించినన్" అని.

అది సాధ్యమేగాని అందులో ఒక ప్రత్యవాయమున్నది. యుద్ధవైశారద్యము సంపాదింప తలచుకుంటే సృష్టిక్రియకు నీళ్లు వదలుకోవాలె. కఠిన వ్యాయామముల వలన ఎదురుబోర గట్టిపడే మాట నిజమేగాని దానితో స్త్రీ సహజమైన మార్దవము కారుణ్యము గూడా గట్టిపడి కాఠిన్యము వస్తుంది. మనస్సు, గుండె రెండూ గట్టిపడిన తరువాత ఆమె భర్తను సుఖపెట్టాలేదు. బిడ్డలను పోషింపాలేకపోదు. అందువలననే కాబోలును యుద్ధనైపుణ్యము సంపాదించిన సత్యకన్న రుక్మిణియే గొప్ప సంసారిగా నిరూపించుటకే కవులు ప్రయత్నించినారు.

అసలు పురుషుని ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, స్త్రీయొక్క శ్వాసకోశము, హృదయకోశములకన్న ఎంతో పెద్దవి. స్త్రీ కూపకములో శిశువు పెరుగవలె. అందువలన స్త్రీ కూపకము చక్కని స్థితి స్థాపక గుణముతో నుండి ప్రసవకాలమున ఇంకను విరివియై ప్రసవానంతరము తిరిగి ముడుచుకుంటుంది. అందువలననే స్త్రీ కూపకము స్థితిస్థాపక గుణము కలిగి ఉంటుంది. పురుష కూపకమునకు సృష్టి తంత్రములో వ్యాకోచమూ సంకోచమూ పొందవలసిన ఆవశ్యకత లేనందున గట్టిఎముకలు గట్టి సంధి బంధములతో బిగించిఉంటవి. అందువలననే పురుషుడు గట్టి వ్యాయామములు చేసినకొలది అవి మరింత గట్టిపడుతవి. స్త్రీ అతికఠినమైన పరిశ్రమ చేసిన యెడల కూపకపు ఎముకలు భరింపనూలేవు. అతి పరిశ్రమచేస్తే సంధిబంధములు బిగి సన్నగిలిపోయి సృష్టిక్రియకు పనికిరాకుండాపోతవి. లేక సంధి బంధనములు సడలు వదలి కూపకము దుర్బలమన్నా అవుతుంది.

అందువలన తేలికగాఉండే పనులే స్త్రీలు చేయాలె. అతి కఠినమైన పనులు పురుషులే చేస్తారు. నాగలి మగవాడు దున్నితే ఆడుది వెదపెట్టుతుంది. మగవాడు బైట పనులుచూస్తే ఆడుది ఇంటిపనులు చూస్తుంది. ఈ విధముగానే మొదటినుండీ స్త్రీ పురుషులు పనిని పంచుకుంటూ వస్తున్నారు. కనుక అతి కఠినమైనహాకీ,

(తరువాయి 189 పేజీలో)

జపానులో వ్యభిచారము

అనాదికాలమునుంచీ ప్రపంచమునందలి దేశములన్నిటిలోనూ వ్యభిచారము ఏదోరూపములో ఉంటూనేఉంటున్నది. అనాగరికులుగాని, అర్ధనాగరికులుగాని, నాగరికులుగాని పాడువ్యభిచారముయొక్క పీడనుండి విడిపడలేరు. ప్రతిదేశములోనూ వ్యభిచారము తగ్గించటానికిగాని రూపుమాపటానికిగాని శాసనములు చేసినారు. చేయుచున్నారు. ఏశాసనముకూడా వ్యభిచారమును రూపుమాపకపోగా తగ్గించనయినా లేకపోయినది. ప్రతిశాసనములోనూ కొన్ని మంచి లక్షణాలున్నవి. అయితే ప్రతిశాసనము మానవ స్వాతంత్ర్యానికి కొంత ఆటంకముగాకూడా ఉంటున్నది. ఇంతవరకు మిగతాదేశాలకంటె జపాను దేశము వ్యభిచారాన్ని నియమించి అదుపులో నుంచగలిగినది.

ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యదృష్ట్యా చూస్తే జపాను చాలా ముందడుగువేసిందని చెప్పవచ్చును. వ్యభిచారులుకూడా మర్యాదగాను యోగ్యముగాను ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఎక్కడపడితే అక్కడ, ఎవరికిపడితేవారికి, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వ్యభిచారము చేయటానికి వీలులేదు. వ్యభిచారిణులు అన్నిచోట్ల లభించకుండా కొన్నికొన్నిచోట్లనే సంఘాలుగా ఉండటానికి ఏర్పాట్లు చేసినారు,

ప్రతిచోటా వ్యభిచారిణి లైసెన్సు తీసుకోవాలి. ఆమె ప్రభుత్వ ఆజ్ఞకు లోబడి ఆరోగ్యనియమాలను పాలిస్తూ డాక్టరులచేత పరీక్షచేయించుకుని తనదేహాన్ని నిర్మలముగా నుంచుకోవాలి. ఈవిధంగా ప్రభుత్వమే తన అదుపులోనున్నవారినే వ్యభిచారము చేయనిస్తుంది. తన అదుపులో వ్యభిచారము చేయనీయటం ప్రభుత్వముయొక్క నీతికి భంగకరమని అనుకొనేవారున్నారు.

జపానులో ఇతరదేశాలయందు వలెనే పురుషులు, స్త్రీలను ఔదార్యముతోను దయతోను చూస్తారు. అయితే తమతో సమానులుగా స్త్రీలను పాటింపరు. స్త్రీలుకూడా అట్లా లోకువగా ఉండటానికి అభ్యాసపడి పురుషులకు అనువర్తనగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. పురుషుని ఆజ్ఞను నిరాకరించి తిరుగరు.

మనదేశములోవలెనే ఆదేశములోకూడా తల్లిదండ్రులే కన్యావరులను ఏరి పెళ్ళిళ్ళు చేస్తూఉంటారు. నూతన దంపతులను సామాన్యంగా సంప్రదించరు. లోకువగా ఉంటుందిగనుక, కన్యను అసలేసంప్రదింపరు. ఒకసారి వివాహమయినతరువాత దానిని విచ్ఛేదన చేయటానికి నీతిము వారిని ఆటంకపెట్టెను. కనుకనే వ్యభిచారము ప్రబలటానికి వీలుకాకుండెను.

1596 వ సంవత్సరము వరకు జపానుదేశములో వ్యభిచారానికి ఎట్టినియమములూ ఉండేవికావు. లైసెన్సులేదు. ఎక్కడపడితే అక్కడే ఇష్టానుసారం సంఘాలుగానుకూడా వ్యభిచారిణులు లభించేవారు. టోకియో నగరములో 1 కోజిమాచి, 2 కామకూరగాషి, 3 సూమిమాచి అనేచోట్ల 50 చొప్పున వ్యభిచారగృహాలుండేవి. అప్పుడు టోకియో చిన్నఊరు. అప్పుడు దానిపేరు ఎడో. తర్వాత తొకుగవా ప్రభుత్వమువారు ఎడోనురాజధానిగా చేసుకుని పరిపాలింపనారంభించిరి.

అందువలన ఆపట్టణము క్రమముగా పెద్దదయినది. అనేకరకములయిన జనులు ఆపట్టణమున ప్రవేశించినారు. దిక్కుమాలిన వ్యభిచారముకూడా ఆ జనసమూహముతో పెరిగిపోయినది. ఆవృత్తి లాభదాయకముగా నుండుటవలన బైటనుంచికూడా కొంతమందిచేరి ఆవృత్తిలో వృద్ధిపొందినారు. ప్రభుత్వమువారుకూడా వీరిసంఖ్యను తగ్గించటానికి గట్టి ప్రయత్నము చేసినారు.

వ్యభిచారగృహ యజమానులు తమవృత్తి జరుపుకునేటందుకు అనుకూలముగా ఒక ప్రత్యేకప్రదేశము తమకు చూపింపవలసిందని ప్రభుత్వానికి చిరకాలంగా మహాజర్లు పంపించుకుంటూ ఉండేవారు. అయితే 1612 వ సం॥వరకు వారివినతులకు ఎట్టివిలువ యివ్వలేదు. ఇంతలో ప్రతి పేటలోను వ్యభిచారగృహాలు పెరిగిపోయినవి. ప్రజల నీతికి ఆరోగ్యానికి ఐశ్వర్యానికికూడా యిట్టి వ్యభిచారము ప్రతిబంధకమైపోయింది. వ్యభిచారగృహాలను విడదీసి పట్నానికి వెలుపలగా ఏర్పాటుచేస్తే యీప్రతిబంధకము తీరిపోతుందని ప్రభుత్వము నిశ్చయించుకున్నది.

ఆకాలములో ఆడుపిల్లలను ఎత్తుకువెళ్ళి పెంచి వ్యభిచారవృత్తికి లోనుచేసే దుర్మార్గులు కొందరుండేవారు. కొందరు పేదవారి పిల్లలను పెంచుకుంటామని ఆశపెట్టి తీరా ఆడుపిల్లలు పెద్దవారయినతర్వాత వారిని వ్యభిచారవృత్తికి తార్చేవారు. దానివలన ఎక్కువ ధనముగూడా గడించేవారు.

సంస్కారప్రియులయిన పెద్దలు ప్రభుత్వాన్ని వత్తిడిచేసి కొన్నిశాసనములు చేయించినారు. అవియేవనగా 1. వ్యభిచారగృహాలన్నీ ఊరివెలుపల ఏర్పాటుచేసిన పేట

లోనే ఉండాలి. ఆపేటలో తప్పితే వ్యభిచారిణి యింకో ప్రదేశములో ఏపురుషునికి తోడుపడగూడదు. 2. ఏరసికుడూ వ్యభిచారగృహములలో 24 గం॥ కన్నా నిలువ ఉండకూడదు. 3. భోగంవృత్తి చేసేవారువెండిబంగారునగలను ధరించరాదు. వెండిబంగారుజరీలతో తయారుచేసిన వెలగల దుస్తులను ధరించక రంగువేసిన పలుచని గుడ్డలనే ధరించవలెను. 4. భోగంవృత్తి చేసేయిళ్ళు ఆకర్షవంతముగా కట్టించుకొనరాదు. వ్యభిచారము చేయదలంచుకొన్నవారు, భాగ్యవంతులైనా పేదవారైనా, పెద్దవారయినా చిన్నవారైనా, తమ పూర్తివివరములను ఇచ్చేతీరాలి. ఇందుకు ఏవిధంగానైనా భిన్నంగాజరిగినా ఆవిషయం నగరప్రధానాధికారికి తెలియజేయవలెను.

పట్టణము వెలుపల తుంగ, జమ్ము పెరుగుతూఉండే 12 యకరముల వైశాల్యముగల ఒకప్రదేశమును చూపించి ఆప్రదేశములోనే అన్నివ్యభిచారగృహాలు నిర్మించుకునేటందుకు అనుజ్ఞయిచ్చినారు. ఈవిధంగానే దేశములోని మిగతా పట్టణాలలోకూడా యేర్పాటు చేసినారు.

టోకియోలోని వ్యభిచార నగరనిర్మాణము 1617 వ సం॥ ఆరంభించినారు. ఆనగరనిర్మాణము పూర్తిఅయ్యేటప్పటికి 9 సం॥లు పట్టింది. కాని వ్యభిచారము మాత్రము మొదటి సంవత్సరములోనే గొప్పగా ఆరంభమయి క్రమక్రమంగా వృద్ధిపొందినది. అయితే 1656 వ సం॥లో ప్రభుత్వానికి అవుసరంపట్టి తామానగరాన్ని స్వాధీనపర్చుకుని వ్యభిచార నగరాన్ని యింకొకచోట ఏర్పాటుచేసినారు. అయితే ఆప్రదేశము ఇంకొంచెం పెద్దది. అక్కడ వ్యభిచారానికి పెట్టిన నియమాలుకూడా కొంచెము సడలించినారు.

అదివరకు వ్యభిచారానికి పగటిపూట మాత్రమే అనుమతి యిచ్చినారు. ఈక్రొత్తచోట వ్యభిచారము రాత్రి పగలుకూడా చేయవచ్చును.

అదివరకు టోకియోనగరములో200 స్నానగృహాలుండేవి* ఇవి ప్రజల ఆరోగ్యము కొరకైయే ఉద్దేశించి నప్పటికీ క్రమక్రమంగా ఆప్రదేశాలు వ్యభిచారానికి పర్యాయపదంగా తయారయినవి. అందువల్ల పట్టణంలో స్నానగృహాలు లేకుండా చేశారు. కొత్తగానిర్మించిన వ్యభిచార నగరాన్ని చాలా అందముగా గట్టించినారు. అయితే ఆ నగరముకూడా వచ్చిన వ్యభిచారిణులకు ఉండటానికి చాలకపోయింది. అందువలనశేషించినవారు పట్టణములోనే చాటుగా వృత్తినిసాగించినారు. అందువలన ఇంకాకొంత స్థలం తీసుకుని ఆనగరాన్ని వృద్ధిచేసినారు.

వ్యభిచారవృత్తి మిక్కిలి రోహ్యమైనది. దీనినిఎవరూ కాదనలేరు, అయితే అన్నిదేశాలలోను అన్నికాలములలోను ఉంటూవచ్చిన యీవృత్తిని సాంతముగా తీసివేయటానికి సాధ్యముకాదని తెలిసికొన్నారు గనుక ఆవృత్తిని అదుపులోపెట్టటానికి జపానుప్రభుత్వమువారు గట్టిప్రయత్నము చేసినారు. ఎంతోనీతిమంతులము అని డంబములుగొట్టే పాశ్చాత్యజాతులకంటే జపానువారు ఈవిషయములో ముందడుగువేసినారు. జపానులో వ్యభిచారము ఎప్పటికప్పుడు పోలీసునిఖాలోనే ఉంటూవచ్చినది. ఇతరజాతుల వారివలె కాకుండా జపానువారు రాజశాసనానికి సులభముగా లొంగుతారు. ప్రభుత్వముకూడా యేవోశాసనాలు చేయటముతోనే సంతోషించకుండా తమ శాసనాలను గట్టిగా అమలుజరుపుతారు. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణంగా టోకియో ప్రధాననగరాధికారి చేసిన యీక్రింది అనుశాసనమును చూడవచ్చును.

వ్యభిచారము చేయదలచినవారికి బహిరంగమయిన వసతులు కల్పించినందువలన ఇకముందు ఎవరునూ వ్యభిచారమును రహస్యముగా చేయటానికి వీలుకాదు. ప్రభుత్వము యొక్క అనుమతిపత్రము (లైసెన్సు) లేకుండా వ్యభిచారము చేసినవారినిగురించి యీ క్రిందివిధముగా శిక్షలు ఏర్పాటు చేయబడెను.

1. వ్యభిచారికి ఆశ్రయమిచ్చినవారి స్థలము దానిలో ఉండే కుర్చీలు బెంచీలు మంచాలు మొదలగు సామాను, ఇల్లు అందులోని యితరగదులు ప్రభుత్వమువారి స్వాధీనమగును. వ్యభిచారము చేసినస్త్రీని ఇనుప చిక్కములో బిగించి సీలుచేస్తారు. ఒకఉద్యోగస్థుడువచ్చి దినమువిడచి దినము ఆసీలు తిన్నగాఉన్నదో లేదో చూచిపోతూ ఉంటాడు. నూరు దినాలయిన తర్వాత ఆయినుపచిక్కము ఊడదీసుకు వెళ్ళెదరు.

2. ఏయింటిలో వ్యభిచారము రహస్యముగా జరుగుతుందో ఆశ్రయించినవారివలెనే వారిఆస్తినిగూడా ప్రభుత్వము స్వాధీనముచేసుకుంటుంది. ఇది 1722 సం॥లో జరిగినటువంటి యేర్పాటు అయిఉన్నది.

1867 వ సంవత్సరములోనే ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో వ్యభిచారిణులకు కలిగిన సుఖరోగాలు పోగొట్టేటందుకు ఏర్పాటుచేసినారు. అయితే యీపద్ధతికి వ్యభిచారిణులు ఒప్పుకొనలేదు. వ్యభిచారగృహాల యజమానులూ ఒప్పుకొనలేదు. అందువలన ఈపద్ధతి చాలాకాలము ఆపివేయవలసి వచ్చినది. 1889 వ సం॥లో వ్యభిచారగృహాలమధ్యనే చికిత్సాలయము నేర్పరిచినారు. దానికి సుఖరోగచికి

త్సాలయమని పేరుపెట్టినారు. సవాయిరోగముతప్పిన వ్యభి చారిణులకొఱకై యీ చికిత్సాలయము నెలకొలుపబడినది. ఆచికిత్సాలయములోనే వేరేభాగాలలో వ్యభిచారిణులకు వచ్చేసవాయిరోగానికిగాక మిగతారోగాలకు చికిత్సచేస్తారు. ఇందులో పెద్దడాక్టరు, అతనిక్రింద చిన్నడాక్టర్లు అయి దుగురు ఉంటారు. వారికి తోడుపడేటందుకు ఒకపెద్ద డాక్టరు, ఇద్దరుచిన్నడాక్టరులు మందులు ఇస్తూఉంటారు. చికిత్సాలయ నిర్వహణకు నలుగురు ఉద్యోగులుంటారు ఇద్దరు గుమాస్తాలుంటారు. పదిమంది ఆడనర్సులు ఉంటారు. 1876 సం॥లో లైసెన్సులేకుండా వ్యభిచారము చేయటా నికి వీలులేకుండా ప్రభుత్వము జుల్మానాలను శిక్షలను వేసింది. ఈబాధలనుపడలేక రహస్యవ్యభిచారానికి పాలు పడేవారు ఇంకొకవిధంగా ధనసంపాదనకు ప్రారం భించినారు.

టీ దుకాణములు పెట్టి అందులోనికివచ్చిన అతిథుల కోరి కలు కనిపెట్టేటందుకు 4, 5 యువతులుండేవారు. ఇట్లాంటి టీ దుకాణాలు వ్యభిచారనగరంలో ఉండేవి. అందులోనికి వచ్చే అతిథుల యిష్టానుగుణ్యమైన సొగసుగత్తెలను యువ తులు మాట్లాడిపెట్టే వారు. వ్యభిచారగృహాలలోకి వారిని ప్రవేశపెట్టి సొగసుగత్తెలను అందులోనికిపంపి తప్పుకునే వారు. పనిపూర్తి అయిన తరువాత కుదిర్చినయువతి తనసేవను గూడా కలిపి ఒకబిల్లుఇచ్చేది. ఆరసికుడు ఆ మొత్తాన్ని చెల్లించేవాడు. చమత్కారమేమనగా ఆబిల్లు తీర్మానము తోనే అతని జేబులోఉన్న డబ్బంతా అయిపోయ్యేది. ఈవిధంగా రసికులకు వ్యభిచారాన్ని అమర్చటం కాకుండా రసికునియొక్క శక్తియుక్తులన్నీ కూడా యీయువతులు కనిపెట్టి ప్రభుత్వానికి తెలియచేసేవారు. ఈదుకాణాల లోనికి అల్లరిచిల్లరివాళ్ళను రానిచ్చేవారుకారు. పెద్దమను ష్యులుగా నుండేవారిని, అడిగిన మొత్తంఇవ్వగలవారినే టీ దుకాణాలవారు అతిథులుగా చేరనిచ్చేవారు. వాయి దాలు వాయిదాలుగా తాము చెల్లింపవలసినదాన్ని రసి కులు చెల్లించేవారు. పరస్పర విశ్వాసముమీద ఈవృత్తి సాగుతూఉండేది. ఈవిధంగా ఏర్పడిన టీ దుకాణాల యజమానులు తాము అమర్చిన సొగసుకత్తెలకు, రసికులు ఇచ్చేరుసుములుమీద కమీషన్ తీసుకునేవారు.

సొగసుకత్తెల దగ్గర ఇండ్లు అద్దెలు మొదలగునవి తీసు కొనేవారు. అతిథుల కిచ్చిన ఆహారపానీయముల కిచ్చిన డబ్బులో భాగం తీసుకొనేవారు. విరివిగా ఖర్చుపెట్టే అతి థులు వచ్చినపుడు కొన్ని బహుమతులుకూడా తీసుకునే వారు. ఇంతకన్నా తక్కువరకం టీ దుకాణాలు ఉండేవి. వారు ఇంతకన్నా తక్కువరకం తీసుకువచ్చేట్లు కనపడే వారు. గాని వారొక్క సమర్పణము చేసేవారు. తమ అతిథులకు వారొక్కరే అన్నీ పాలించు తాగించేవారు. వారికి వారా మర్తుక్కువప్రదు వారు తాము అమర్చిన సమా గములకే కాకుండా అమర్చని సమాగాలకుకూడా వాత్తి చేసి బిల్లు ఇచ్చేవారు. ఈ విధంగా అన్యాయంగా వారు కూడా పెద్ద మొత్తాలనే సంపాదించేవారు.

వ్యభిచార నగరము లోనికి వచ్చేవారు వారు ఎంత దరి ద్రులయినా భాగ్యవంతులయినా వారి దర్జాకు తగిన సొగ సుకత్తె లభించేది. రు0-4-0 ఇచ్చినవానికి ఒకసొగసుకత్తె లభిస్తే భాగ్యవంతునికిరు15-0 0 లకు ఒక సొగసుకత్తె లభిం చేది. ఆకాలములో ఒక్కనిద్రకు తీసుకునే డబ్బు ఇప్పుడు తీసుకునే డబ్బుకు రెట్టింపుగా ఉండేది. వేరు వేరు దర్జాల సొగసుకత్తెలు వారి దర్జాను అనుసరించి వేరు వేరు దర్జాలుగా నుండే భవనాలలో నివసించేవారు. బజారువైపున నుండి పెద్ద భవనాలలో నివసిస్తూ ఉండే సొగసుకత్తెలు ఎక్కువ రుసుమును తీసుకునేవారు. వారు వారు ధరించే దుస్తుల యొక్క వెలలనుబట్టికూడా రుసుములు నిర్ణయ మయ్యేవి. ఈవిధంగా వ్యభిచార నగరనిర్మాణం జరిగింది. వ్యభిచార నగరములో ఏర్పాట్లున్నూ జరిగినవి.

ఎప్పటి కప్పుడు డాక్టర్లు పరీక్షచేసి శుద్ధి చేస్తూఉంటారు. గనుక ఇక్కడికి వచ్చే రసికులు సుఖరోగాల బాధలేకుండా ఉంటున్నారు. జపానులో ఈ విధంగానే వ్యభిచారప్రవిచ యాన్ని ఆమనులో నుంచినారు.

ఉర్లీకంచన్ వద్ద ప్రకృతి కేంద్రం

దాని వ్యవహర్త మానీభాయి దేశాయి. నివేదిక సంగ్రహం

1946 లో దీని నేర్పరచెను. 26–5–46 లో బాపూ హరిజన్‌లో ఇట్లు వ్రాసెను. "భారతం లోని అన్ని గ్రామాలకు ఆదర్శంగా పనికివచ్చే ప్రకృతికేంద్రం పెట్టేఆశతో అచ్చటిప్రజలు కోరగా నేను ఉర్లీకంచన్‌లో నివాసమేర్పరచుకొని పనిసాగిస్తిని. సహకారం చేయుదుమని ఆగ్రామస్థులు మాటఇచ్చిరి. భూములుఇచ్చి ఇళ్ళు వాళ్ళే కట్టవలెను. ఆపని ఇంకా పూర్తి కాలేదు. వాళ్లు కొంత డబ్బు ఇచ్చిరి. భూమి కొనడానికి ఇళ్లు కట్టడానికి అది చాలదు. ఒట్టి డబ్బు ఇచ్చుటకన్న వారు చురుకుగా శ్రద్ధ వహించడం అత్యవసరం. ఆఇళ్ళు ఎంతత్వరలో పూర్తిఅయితే అంతమంచిది. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయమేమంటే తగినంత ఇళ్ళవసతిలేనిది చికిత్స సరిగాసాగదు. నిలువరోగులకు వసతి అత్యవసరం."

47 నవంబరులో వైద్యశాలభవనం తయారయింది. కాకాసాహేబు దానిని తెరిచాడు. ప్రచారకులకు ఇళ్ళులేకుండుటచే వాళ్ళందులోనే యుండిరి. అందువలన రోగులసంఖ్య తగ్గించిరి. ఇప్పుడు ప్రచారకులఇళ్ళుకూడా తయారయినవి. కాన 30 వ జనవరినుండి నిలువరోగులను సక్రమంగా చేర్చుకుంటారు. నీరు తక్కువగనుక పది మందిని తీసుకుంటారు. బీదలకు మినహాయింపు ఉండును. భాగ్యవంతులు అన్నిఖర్చులు భరించాలి. ప్రత్యేకంపాకశాల పెట్టేవీలు ఏర్పడ లేదు. తమ ఖర్చులు భరించే కొద్దిమందిని చేర్చుకుంటారు. ఆశ్రమజీవితంగడుపదలచి తమ జీవితం దీనికర్పింపదలచినవారిని కొద్దిమందిని ముఖ్యంగా స్త్రీలను చేర్చుకుంటారు. అక్కడ చేసే క్రియలు:—ఆహారనిర్ణయం, ఉపవాసం, ఆతపస్నానం, నీటికాపు, ఆవిరిస్నానం మట్టిపట్టీలు దేహం మషాయతు, హానికరంగాని ఓషధులు. ఇతరవివరాలు కోరేవారు వ్యవహర్తకు వ్రాసుకోవాలి.

ఆకలి లేదు.

ఎప్పుడు మనకు ఆకలి ఉండదో ఆ పూట ఆ దినము అన్నము తినటంమానివేస్తే యెన్నో పెద్దరోగాలు రాకుండా పారిపోతవి. ఆకలి కాకపోయినా సహించినా లేకున్నా అన్నముతింటూ ఉంటే ఒక రోగము తప్పకూండా వస్తుంది. అప్పుడు మనము ఎంత ప్రయత్నించినా యింక ఏమీ తినలేము. అప్పుడు జ్వరమన్నా వస్తుంది. లేక వరుసగా కొద్దిగా కొద్ది దినాలు ఆకలన్నా లేకుండా పోతుంది. మూర్ఖతమానివేస్తే జ్వరమూ నయమవుతుంది. అజీర్ణమూ ఆగుతుంది. ఈమాత్రము తెలివిలేకనే యెంతోమంది మందులతో తమ తెలివిని, దేహాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. దానికితోడుగ ఇల్లుగూడా గుల్ల అవుతుంది. —)——(—

...)—(...

సుఖానందములకు మార్గము

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

సుఖముగా నుండు మను విశ్వాసము కలిగి యుండుము. విశ్వాసమువలన ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందును. భయమును దిగులు నువదలిపెట్టుము. వానివలననే రోగము వృద్ధిపొందును. ఎల్లప్పుడు ధైర్యముకలిగి యుండుము. ధైర్యమువలన మనో బలము వృద్ధి యవును. దినములో మనము చేయ వలసిన పనియందు శ్రద్ధకలిగియుండి ప్రతిపని నెరవేర్చుటకే ప్రయత్నించుము. దేశముకాలము పరిస్థితులు మారినపుడెల్ల భయపడక సంతోషముతో ఎదుర్కొనుము. సమయము చిక్కినపుడెల్లా విశ్రాంతి తీసికొనుము. సహజ జీవనము వలన రోగములుపోయి ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందునని మరువకుము. సుఖానందములు పొందుటకు ఇంతకన్నా సూటిఅయినదోవ లేదు.

నిటారుగా నిలుచుండుము. వెన్నువంచకుము. రొమ్ము విరచి యుండుము. ఇందువలన జీర్ణశక్తి వృద్ధిఅయి రక్తాభిసరణము బాగుపడును. నెమ్మదిగను లోతుగను దీర్ఘముగను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను చేయుము. ఇందువలన దేహమునందలి ప్రతి చిన్న అవయవమునకును ప్రాణశక్తి అందుకొంటుంది. అందువలన దేహము శక్తిమంత మవుతుంది.

వీలు చిక్కినపుడల్లావిశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే నాడులలో ఉండే బిగివి సడలి పోతుంది. వ్యర్థమై పోయే నాడీశక్తి కూడివస్తుంది. దేహారోగ్యము బాగుపడుతుంది. మనస్సుకు వచ్చినపుడల్లా ఆరోగ్యసంబంధమయిన ప్రశ్నలు వ్రాసిపెట్టికొనుము. ప్రకృతివైద్యుని అడిగితే అతడు సంతోషముగా జవాబు చెప్తాడు. అవికూడా వ్రాసి ఉంచుకొని తీరిక చిక్కినప్పుడల్లా ఆ ప్రశ్నోత్తరాలను చదువుతూ ఉంటే మీ ఆరోగ్య జ్ఞానము వృద్ధి అవుతుంది. ఆరోగ్యసంపదలో వృద్ధి కలుగుతుంది.

ఇంటికి వచ్చినవారికెల్లా మీ రోగాలను గురించి చెప్పితే వారు భయపడి మిమ్ముల్ను భయపెట్టెదరు. ప్రకృతివైద్యునితో చెప్పితే మీ భయాన్ని పోగొట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తారు. మీకు ఏదైనా ఒక రోగము వచ్చినప్పుడు అది కర్మవల్ల ప్రారబ్ధము వలన వచ్చినదని అనుకొనక మనము చేసిన ఏ నేరము వలన ఆ రోగము వచ్చినదో పరిశీలనచేస్తే రోగ నివారణము చేయుటకు ఆపరిశీలనసహాయపడుతుంది. మనకు రోగము వచ్చినప్పుడెల్లా ఈ విధమయిన పరిశీలన చేస్తూఉంటే రోగము ఎందుకు వస్తుందో మనకు స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. తప్పకుండ ఆరోగ్య నియమాలను మనము జాగ్రత్తగా పాలించి సుఖాన్ని పొందుతాము.

అపజయము కలిగినపుడల్లా నిరుత్సాహము పొందకుండా ధైర్యము తెచ్చుకోవలసినది. రోగ నివారణము కాబోయే ముందర రోగలక్షణములు ప్రళయంగా కనపడుతవి. అప్పుడు ధైర్యముగాఉంటే చాలు. రోగము అదే నయమవుతుంది.

ఉత్సాహంగాను ధైర్యముగాను ఆశగాను ఉంటే మనస్సు బాగా పని చేస్తుంది.

ఈ విషయాన్ని గురించి మనస్సుకు దిగులు పుట్టేటట్లు ఉత్తరములు ఎవరికి నీవు వ్రాయవద్దు.

దానివలన వారు దిగులుపడుటయేగాక నీ దిగులును ఎక్కువ చేస్తారు. నీవు ధైర్యము చెప్పితే వారు ధైర్యము తెచ్చుకొని నీకు ధైర్యాన్ని ఇస్తారు.

ఆరోగ్యానికి ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని తోడు చేయుము. అవి ఒకదానికొకటి తోడుపడి నీకు ఇహపర సుఖాలను ఇస్తవి.

ఆందోళన సంశయము లేకుండా సుఖముగా నిద్రపొమ్ము. దానివలన రోగ కారణములు నశించి ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందుతుంది.

నీ రోగము నయమైన తరువాత నీవు ఏమి చేయదలచి యున్నదీ ఆ నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని గురించి ఇప్పటి నుంచే రూప కల్పనము చేయుచుండుము. అట్టి రూప కల్పనలో రోగము తొందరగా నయమవుతుంది.

ఈ పై నియమములను అవలంబిస్తే మీ రోగం తొందరగా నయమవుతుంది. మీ బల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధి పొందుతవి. సుఖానందములు కరతలామలకము లవుతవి.

ఇష్టార్థము ను పొందుటకు మానసిక సాధన

మీ మనస్సును ఎప్పుడైనా నిర్వ్యాపారముగా నుంచుటకు ప్రయత్నము చేసినారా? అనగా ఏమీ ఆలోచించకుండా ఉంచుట సాధ్యము కాదు. అయితే ఏదన్నా ఒకే విషయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ మిగతా విషయాలను గురించి ఆలోచించకుండా ఎప్పుడయినా ప్రయత్నము చేసినారా? ఇట్లా మనస్సును కేంద్రీకరించటానికి ప్రయత్నము చేసినప్పుడల్లా ఎక్కడెక్కడి ఆలోచనలో తోసుకొని వస్తవి. ఈ తోసుకొనివచ్చే ఆలోచనలన్నీ ఎక్కడనుంచి వస్తున్నవి? అవి మెదడులో పుట్టుతవా? అంతరాత్మలో పుట్టుతవా? లేక అంతరాంతరానికి గూడా అతీతముగానుండే ఆత్మ చైతన్యములో పుట్టుతవా? అని ఆలోచించవలసియున్నది. ఈవిధంగా సున్నితముగ ఆలోచిస్తేనే మన ఆలోచనలనుగురించిన వివరాలు మనకు తెలుస్తవి. మనముచేసే ఆలోచనలలో చాలాభాగము మన కిదివరకు గలిగిన యింద్రియ అనుభవాలను జ్ఞాపకము తెచ్చుకోవటంగా ఉంటుంది. లేదా కొత్త అనుభవాలను పొందటానికి చేసే సంకల్పముగానూ ఉంటుంది.

దేహంతో పనిచేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకుంటే అలిసిపోయిన దేహము తిరిగి శక్తిమంతము కావటం మనము చూస్తున్నాము. మన మనస్సు వ్యతిరిక్తమయినపుడు లేదా ఎక్కువగా ఆలోచించినపుడు మన మనస్సు కల్లోలము పొందుతుంది. మనము ఎంత ప్రయత్నము చేసినా ఆగకుండా మనము ప్రధానమని అనుకొనే విషయాలను చుట్టుకుని తిరుగుతుంది. ఎప్పటికీ అట్టి మనస్సుకు విశ్రాంతిరాదు. విశ్రాంతివస్తేగాని మనో బలమురాదు. అందువలన మనస్సును భౌతిక విషయాలనుండి మరలించి కొత్త ప్రదేశానికి దానిని తీసుకొనివెళ్ళి అక్కడ కేంద్రీకరిస్తే అక్కడే మనస్సును నిలపగలిగితే మనోబలము వస్తుంది, ఈ విధంగాచేసినపుడు మన మనస్సుయొక్క వేవ్‌లెంక్తు తగ్గుతుంది. అందువలన మనస్సుయొక్క స్పందనాల

వేగము ఎక్కువై సున్నితమయిన పంచేంద్రియ విషయములకు అతీతమయిన సున్నితమగు లోకాలలో విహరిస్తుంది. అప్పుడు జ్ఞానశక్తి ఇచ్ఛాశక్తి క్రియాశక్తి అద్భుతముగా వృద్ధి పొందుతవి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు చిక్కులు పెట్టుతూ ఉండే ఎన్నో సమస్యలు సులభంగా విడిపోతవి. ఇందుకు క్రింది సాధన అవలంబించిచూడండి.

పద్మాసనములోగాని సుఖాసనములో గాని కూర్చుని దేహావయవాలల్లో ఉండే బిగువును సడలింప వలయును. రెండు అరచేతులతోను కన్నులను తేలికగా మూయవలయును. ఇందు వలన వెలుపటినుంచి వచ్చే కాంతి కిరణాలు కన్నులలోనికి పోకుండా ఉంటవి. మూసిన కన్నులు మూసినట్లే ఉండగా అప్పుడు వెలుతురును చూచుటకు ప్రయత్నింపవలసియున్నది. ప్రత్యక్షముగా ఏమీ కనపడదు. కొంతసేపటికి ఆ మూసిన కన్నులలోపలనే ఏదో ఒక వెలుతురు కనపడుతుంది. రెండు వెలుతురులు కనపడినా; కనపడ వచ్చు. అవిచాలా కాంతిమంతములుగా నుంటవి. లేదా నల్లని మచ్చలు కనపడతవి. తెరచిన కన్నులకు కనపడి నట్లే మూసిన కన్నులలోపలనే ఈ విధంగా కనపడతవి. అప్పుడు మనకు భౌతికమగు లోకములోని సున్నితమయినఆకాశ తత్త్వముతో మనకు ప్రత్యక్ష సంబంధ మేర్పడు తుంది. అప్పుడు మన సహజ పరిజ్ఞానము ఎక్కువగుతుంది. భౌతికమయిన మన ఇచ్ఛలు నెర వేర్చుకునేందుకు అవుసర మయిన విషయ వస్తు జ్ఞానము, వానిని పొందుటకు అవసరమయిన క్రియాశక్తి మనలో వృద్ధి పొందుతవి. అంతే గాని ఇట్టి చర్య వలన కామధేనువునుంచి, కల్ప వృక్షమునుండి ఫలములు ఊడిపడవు. సంపాదిం చేటందుకు అవుసరమయిన వివేకము, విజ్ఞానము మాత్రమే అవసరము. [illegible] కనపడే వెలుగు [illegible] కాదు. ఏమీ సంబంధములేదు. [illegible] ప్రకాశమునకు సంబంధించినది. [illegible] మానసిక శక్తియందలి [illegible] సంపూర్ణ విశ్వాసము మాత్రమే అవసరము. ఈ విధంగా కొంత కాలము అభ్యాసంచేసిన తరువాత చేతులతో కన్నులుమూసినా మూయకపోయినా కన్నుమూసి నంతనే వెలుగునీడలను చూచే సామర్థ్యము కలుగుతుంది. ఈ విధంగా శక్తి కలిగిన తరువాత మన కోరికలు తీర్చుకొనుటకు శక్తిని విని యోగించు ఈ క్రింది సాధన చేయవలయును.

కన్నుమూసినంతనే కనపడే వెలుగులో మన ముకోరిన కోరికలు సఫలమయిన రీతిలో చూడ ప్రయత్నింపవలయును. మనస్సు చలించకుండా చేసుకొనినపుడే ఇదిసాధ్యమవుతుంది. ఈవిధంగా మనము ఎప్పుడయితే మనస్సును ఏకాగ్రము చేయటానికి ప్రయత్నం చేస్తామో అప్పుడు ప్రకృతి యందలి సహజమయిన సున్నిత శక్తులు మేలు కొని మన కోరికలు సఫలమగుటకు తోడుపడు తవి. ఇందుకు మంత్రాలుగాని శ్లోకాలు గాని ఉన్నా లేకపోయినామానసికఏకాగ్రతమాత్రము చాలా అవుసరమై యుంటుంది. ఇట్లు చేసినపుడు మనలో నిద్రాణముగానున్న క్రియాశక్తి మేలు కొనును. ఈ విధముగానే ధర్మబద్ధమైన సంకల్పములను చేసి కోరికలను సఫలీకృతము చేసు కొనటం సాధ్య మవుతుంది, ఈ విధముగా తమ కోర్కెలను సఫలము చేసుకున్నవారికి ఇది అనుభూతమయిన విషయం.

మొదటిసారి కూర్చున్నపుడే వెలుగునీడలు కనపడతవనిగాని కొలది కాలానికే తమ కోరికలన్నీ ఈడేరుతవనిగాని ఎవరూభ్రాంతిపడరాదు.

క్రమక్రమంగా అభ్యాసంచేసి ఈ విషయములో ప్రజ్ఞ సంపాదించి కోరికలను ఈడేర్చుకొనవలసి నదేగాని సగంసగం చేసోచేయకయోతమకోరిక ఈడేరలేదని ఎవరూ నిరుత్సాహ పడరాదు. మనకు వివిధ విషయాలమీద ఉండే ఇచ్ఛాశక్తి, ఆ విషయాలను నెరవేర్చుటలో మనకుండే శ్రద్ధ, మనస్సును కేంద్రీకరించుటలో ఉండే ప్రజ్ఞ, ఆ కోరికను పొందటానికి మనకుండే అర్హత మొదలగు వానినిబట్టి మనకోరికలను త్వరగాను ఆలస్యముగాను పొందుతూ ఉంటాము.

పోలేరు ఉపాలంభము

గంధం సీతాపతిశర్మ

శా॥ పోలేరా ! నిను నమ్మవా రని జనుల్
పూజింతురే భక్తితో
బాలా బాలురు వృద్ధ యౌవనులునా
న్యాటింపకే కిల్బిషం
బేలోపంబును జేయఁజాలనిప్రజన్
హింసింతువే స్ఫోటక
వ్యాలీఢంబున నీవు దేవతవటే ?
పద్మాక్షప్రజా హంతకీ !

ఉ॥ అమ్మవె యైన బిడ్డల న
హా ! జ్వరబాధల గూర్చియు న్మరీ
రమ్మన బొబ్బల న్నలిపి
రాగమువీడి తపింపఁజేసి ధ
ర్మమ్మను మాటలేకయయ
మాయక సంతతిఁ జంపుచుండె? నీ
జమ్మనుదీయ నీవు ! నెటు
జేజెవు ? దేబెరా స్ఫోటకాంగనా !

ఉ॥ కమ్మని రొమ్ము లిచ్చియు సు
ఖమ్ములఁ బెంచియుఁ బెద్దఁ జేయుఁగ
న్నమ్మ; సుఖాలఁ బట్టినది
యంతయు బంగరు సేసి కూర్చు చి
న్నమ్మ; దరిద్రులన్ సలుపు
నంతియ యంతముఁజేయఁబోదు పె
ద్దమ్మ; ఖోబొదు వమ్మవు ల
యమ్మొనరించెడి స్ఫోటకాంగనా !

చ॥ కల విధన స్వరూపమునఁ
గన్పడు నిన్గని భీతిఁ జెంది పూ
జల నొనరించ చమాయకుల
సైతము గుందఁ గఁ బట్టుదౌర ! పం
దుల, బలుమేకలన్, గొఱల
దున్నలఁ, కోళ్లను, మెక్కు చుండుపాం
సులకు దయాగుణంబు లెటు
చొప్పడు ? బొబ్బల దేవి ! త్రిమ్మరీ!

శా॥ వీసంబంతయు నాదు బిడ్డలు నినున్
వేధింప రే ? తిట్ట రే ?
దో సంబింతయు లే నమాయకులె ? యే
దుర్బుద్ధితో మెక్కితో ?
నా సంతానములోన నిర్వారను న
న్యాయంబుగా జెట్ట రా
కాసీ ! హంతకి ! లేవు టీకలను గి
న్కఁజంపి నావా ? కృమీ !)

సీ॥ పోలేర! దేవత పొలతివే యైనచో
విధవవై యేరీతి వెలసితొక్కొ ?
విధవవై పరుల నీ విధి బట్టి వేధించు
కులటమ్మవారొటఁ గలుగునొక్కొ?
కనినట్టి వారిని గడకుఁ జేరినవారి
నంటి తగుల్కొను దమ్మరొయొక్కొ

మద మాంసముల మెక్కి మదమెక్కి
కసిఁజిక్కి పెక్కు దేవర కెట్టు మ్రొక్కు
బోక్కొ?

తే॥ గీ॥ మనసు పాషాణమో? నోట మట్టిగొట్టు
కొందువో? మాటవినవట్టి కొయ్యముక్క
వో? గుడుల సిలగా, మట్టి బొమ్మగాను
కొలుపులందునఁ బూనినదై వెలయు
టన్న
తెలుపుటా భావమేఁగాదె తులువ కలికి!

శా॥ గోహింస న్బొనరించి తీసిన పసిన్
గుక్కన్నరీరంబులన్
మోహింపంగను బోవువారి నమునన్
మోసోక్తులాంగ్లేయులే
వ్యూహంబున్ని వచించివేయ బోడిపె
ళ్ళొళ్ళన్ బ్రతివ్యక్తికిన్
ద్రోహంబూని గడంగిరో తగులలే
దోవారిబోలేరురో!

సీ॥ స్ఫోటకంబగుబొబ్బ సానగోవుబొడ్డు గా
చూరాల ముడికినదె టీకాలరసము
పాపల వపువులఁ బాయుపుండ్ల వికార
వాలకాల్సేయు టీకాలరసము
క్షయరోగబీజముల్ సంధించి మెయివృద్ధి
గావించుచుండు టీకాలరసము
కనుజబ్బుల నపుంసకత్వ కుష్ఠుల నంజు
గలుగంగఁజేయు టీకాలరసము

తే॥ గీ॥ కాయముల రుజల్ గూర్చు టీకాలరసము
తనువు కెక్కించుకొన దేవతగ నటించు
చెనటి దయ్యము! పోలేర! తనువునంటు
బోవను సితాస్యవచనముల్ పొల్లు కల్ల.

సీ॥ పొడిపెళ్ళ వలన నపుంసకులగువారి
పొందునఁ దృప్తిని బొందలేవ?
కీనాలకే కియ బోసనవారలు
తమిఁడిక్కు పేరని తిరుగఁగొనవ?
నాస్తి చేయుచున్న నపువు పెడితవారిఁ
గలిమలు పోతవి తొలఁగఁగలవ?
నక్షల పొక్కు మాల ముచుగుచీము
గలవారి నంటు సౌఖ్యంబు కొరవ?

తే॥ గీ॥ కలవె కోత సేచయుపేరు? సలుపవ విభవ!
యోసి పోలేర! పొడిపెళ్ళ చేసికొనిన
వారి నీ వంటనని చెప్పి నాదు వారలు
శ్రమలకతి? వారల సత్య మెంతగలదు?

సీ॥ పరిది కాపు నీ తావునఁ జేర్చిన
మలముల దానిలో మాడిపోవ?
పెలిపేసానీవు నీపయిఁ జలికిన
జవసత్వములఁబాసి చచ్చిపోవ?
వస్త్రయంత్రాంబు నీ వైపుఁ బ్రయోగింప
సమయించి గర్వాగ్నిఁ జల్లఁబడవ
త్రొట్టి నీ మునుపెట్టి మట్టిపట్టిని జూప
మిట్టి పాటెల్లను మిట్టిపోవ?

తే॥ గీ॥ నీను హింసోద్ధృతోగ్రముతో విధిరస
కింక హాలాహలంబు ప్రకృత్యుపాస
నంబు; సాత్వికాశేవ భక్షణంబు నీకు
మారకంబు నిజంబు పోలేర! చెనటి!

తే॥గీ॥ అట్టి నిను సులభోపాయ మరయలేక
ఆంగిలేయులవైద్య మోహాగ్ని శలభ
వారమై ప్రజ టీకాల బాధలొందు
చుండిరే చెడుపోలేర! చుప్పనాతి!

తే॥గీ॥ కూరిరమా కమ్యునిష్టు పోలేరు విధవ
కాయముల వేధఁగొల్పు టీ కాలరసము
కమ్యునిష్టుల వెత రజాకార్ల దాడి
నణచినట్టుల వీరి బోకార్చుటకును
కాంగ్రెసు ప్రభుత్వ మిప్పుడుగడగవలయు

రక్తాభిసరణము

దేహమునందలి ప్రతి అణువునకును ఆహారము నిచ్చుట రక్తముయొక్క మొట్ట మొదటిపని. ఆరోగ్యవంతుని దేహముయొక్క తూకములో 13 వ వంతు రక్తముయొక్కతూకం ఉంటుంది. రక్తములో లోహముకూడా ఉంటుంది. లోహము ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే గాలిలోఉండే ప్రాణవాయువును అంత ఎక్కువగా దేహము స్వీకరిస్తుంది.

రక్తము చేయు పనులు

1 ఆహారము పంచుట.
2 ఆహారము నిలువచేయుట.
3 మురికిని పోగుచేయుట.
4 వేడిమిని వ్యాపింపచేయుట.
5 విషక్రిములను నశింపుచేయుట.
6 దేహము నందలి జీవ ద్రవములను వహించుట. (అనగా మోయుట)

ప్రాణవాయువును స్వీకరించే సామర్థ్యము రక్తములో వేలువేలు వ్యక్తులయందు వివిధముగా ఉంటుంది. రక్తములో ఉండేఎర్రకణాలు వాయువులో ఉండే ప్రాణశక్తిని స్వీకరించి హెమోగ్లోబిన్‌లో నిక్షేపము చేస్తవి. హెమోగ్లోబిన్‌లో నిక్షేపముచేసిన ప్రాణవాయువు సులభముగానే విడివడి దేహమునందలి కుటికలలో చేరిపోతుంది. బైట గాలియొక్క వత్తిడిననుసరించి రక్తమునందలి ప్రాణవాయువు కుటికలలో చేరే వేగము ఆధారపడి ఉంటుంది. బైట గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటే రక్తములో చేరిపోయే ప్రాణవాయువు కూడా యెక్కువగానే ఉంటుంది. బైట గాలివేడియెక్కి ప్రాణవాయువు తగ్గిఉన్నప్పుడు దేహము ప్రాణవాయువును తీసుకోవటం కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. అందువలననే బైటగాలి వేడిగా నున్నప్పుడు తనకు కావలసిన ప్రాణవాయువును దేహము చల్లని నీటిద్వారా భర్తి చేసుకొంటుంది. రక్తములో ఉండే హెమోగ్లోబిన్‌నందు లోహము ఎంత యెక్కువగాఉంటే ప్రాణవాయువు అంత యెక్కువగా నిక్షేపమవుతుంది. బైటిగాలిలో ఉండేవత్తిడి మరీ యెక్కువయితే మనము బ్రతుకనే లేము. రక్తములోకూడా 100కి 30 భాగాలకంటె ప్రాణవాయువు ఎక్కువయితే ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది.

ఎత్తైన కొండలమీద గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది గనుక రక్తములో చేరే ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సముద్రపు మట్టమున నివసించే ఒక మనిషి రక్తమునందు ఒక ఘన మిల్లిమీటరు రకములో 80 లక్షల ఎర్ర రక్తకణాలు చొప్పున ఉంటవి. ఈ 5400 అడుగుల ఎత్తున ఉండే కొండలమీద నివసించే వాని దేహములో అదే పరిమితిగల రక్తములో ఉండే ఎర్రకణాల సంఖ్య 80 లక్షలకు మిగిలి ఉంటుంది. అక్కడ ఉండే మనిషి దేహములో ఎర్రరక్తకణములులే పెరగటం కాకుండా లోహముయొక్క మితికూడా పెరుగుతుంది. అందువల్లనే ప్రాణవాయువును కూడాఎక్కువగా స్వీకరిస్తుంది. గాలివత్తిడి ఎక్కువైనచోట సీమ కుందేళ్లు కుక్కలు పిచ్చికలు మొదలగువాని దేహమునందలి రక్తకణముల

సంఖ్య తగ్గినట్లు పరిశోధనవలన రుజువు చేయ బడినది.

మనము 10 వేల అడుగుల ఎత్తుగల కొండ మీద నివసింప దలచితిమేని గుండెదడ వికారము తలదిమ్ము తలనొప్పి నీరసము కండరములలో దౌర్బల్యము మొదలగు రోగములు వస్తవి. దేహములో ఉండే రక్తపు బొట్లును 100 కి 150 భాగాలుగా పెంచితే రక్తనాళికలు బద్దలయిపోతవి. బైటిగాలియొక్క వత్తిడి ఎక్కువైతే హృదయము గమనములో మారుతుంది. రక్తములో నుండే లోహముయొక్క మితిని పెంచితే గాలిలోని ప్రాణవాయువును దేహము ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తుంది. అట్టివాని దేహము ఎర్రకణములతో నిండ పైకికూడా ఎరుపు కనిపిస్తుంది. అట్టివారు ఉద్రేక స్వభావులుగా ఉంటారు.

రక్తములోనుండే వివిధధాతువులు

ఆరోగ్యవంతమయిన రక్తములో నూటికి 13 భాగాలు రంజకపిత్తమనే పేరుగల హెమోగ్లోబిన్ ఉంటుంది. ఇంతేకాకుండా రక్తములో సోడియం, క్లోరిన్ ఉంటవి. ఈ ద్రవ్యాలు రక్తములో తగ్గిఉంటే దేహమునందు ఊరవలసిన జాఠరాది రసములు తిన్నగా ఊరవు. తినిన ఆహారము జీర్ణముగాదు. రక్తములో క్షారసంపద తగ్గిపోతుంది. జననేంద్రియాలు రోగగ్రస్తమవుతవి. నాడులు తిన్నగా పనిచేయవు. దేహమునందలి విద్యుత్ శక్తి కాంతశక్తులు తిన్నగా పని చేయవు. దేహముకూడా తిన్నగా వృద్ధిపొందదు.

ఎర్రరక్తకణములు

ప్రాణవాయువును మోస్తూఉండే ఎర్రని మండలములను రక్తకణము లందురు. తెల్లవార్లూ నీరు తాగకుండా ఉంటాముగనుకను, చర్మమువల్లా చెమటగా కొంత తేమ పైకి పోతుంది గనుకనూ, మలమూత్రములు గా కొంతతేమ తగ్గిపోతుంది గనుకనూ, రక్తములో ఉండే ఎర్రకణముల సంఖ్య ఉదయము ఎక్కువగా ఉంటుంది. గట్టిగా దేహపరిశ్రమ చేసిన తరువాత కూడా ఎర్రరక్తకణముల సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఒకశిశువు పుట్టినప్పుడు రక్తములో ఎర్రకణాలు ఎక్కువగా నుండి రెండవ సంవత్సరం వచ్చేటప్పటికి క్రమంగా తగ్గుతూ వానిసంఖ్య సహజస్థితికి వస్తుంది. ఒకఆరోగ్యవంతుని దేహములోనుండే రక్తములో ఒకఘనమిల్లిమీటరు వైశాల్యములో 50 లక్షలు ఎర్రకణా లుంటవి. అదే పరిమితిగల రక్తములో స్త్రీ దేహములో 45 లక్షలుంటవి. ఎత్తైనకొండలమీద నివసించేవారి దేహములో 80 లక్షలు ఎర్రకణాలుంటవి. అట్టివారు వృద్ధాప్యమువచ్చినా వయస్సుగానే ఉంటారు. వీరిలో సంగమేచ్ఛ మెక్కువగానే ఉంటుంది. సంతానోత్పాదనశక్తికూడా మెక్కువగానే ఉంటుంది. ఎవని దేహములో ఇందద్రియమైన లోహము (ఇనుము) ఉంటుందో వాని దేహమునందు ఎర్రకణములు ఎక్కువగా తయారవుతవి. ఎవని దేహములో ఈ లోహసంపద తగ్గిఉంటుందో వారియందు ఎర్ర రక్తకణములసంఖ్య తగ్గిఉంటుంది. అందువల్లనే రక్తక్షీణము పాండురోగమూ వస్తవి. సంగమేచ్ఛ తగ్గుతుంది. సంతానోత్పాదనసామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. వారికి శ్వాసకోశవ్యాధులుకూడా వస్తవి. అకాలములోనే వార్ధక్యము కూడా వస్తుంది.

ఎర్రరక్తకణనిర్మాణము

మాతృగర్భములో నుండే పిండములోనే ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి మొదలుపెట్టుతుంది.

హృదయము రక్తవాహికలుఉండవలసినచోట్లను యకృత్తుప్లీహము లందును, ఎముకలలోను, ఎముకలమధ్యఉండే మూలుగులోను. కపాల ములోను, కబంధములో నుండే యెముకల లోను ఎర్రరక్తకణాలుంటవి. ఎముకపుష్టిఉండే వారిలో ఎర్రరక్తకణములుగూడ ఎక్కువ గానే ఉంటవి. అందువల్లనే రక్తపుష్టిఉండేవారి లో సంగమేచ్ఛ యెక్కువగానుండి సంతానో త్పాదన సామర్థ్యము ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అట్టివారియందు బహుజనులను వశపరుచుకొని పాలించే సామర్థ్యముకూడా ఉంటుంది. ఎంతో వయస్సు వస్తేనేగాని వృద్ధాప్యమురాదు.

ఎర్రకణములునశించుట

ఎర్రరక్తకణాలు ప్రతిక్షణము తగ్గిపోతుం టవి. అవి విచ్ఛేదమయి అందలి మాలిన్యములు ప్లీహములో చేరిపోతుంటవి.

కొన్ని యెర్రకణములు పైత్యకోశములో నశించిపోతవి. అందుండే లోహము మాత్రము దేహములోనే నిలచియుండి కొత్తరక్తకణాల నిర్మాణానికి తోడుపడుతుంది. కొంతలోహము పైత్యకోశముద్వారా బహిష్కార మవుతుంది.

రక్తకణములను వృద్ధిచేయుట

భార్యాభర్తలకు అన్యోన్యంగాఉండే దాం పత్యప్రేమవలన ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. ఎత్తైన కొండలమీదను సముద్రప్రాంతము లందును, నదీతీరములందును, చల్లనిప్రదేశముల లోను ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గనుక అక్కడఉండే వారియందు ఎర్రకణ ములు ఎక్కువవుతవి. రసోదయమైన స్త్రీ తోడి సంగ్రమమునందు, దంపతులిద్దరిలోను ఎర్రరక్తకణములు వృద్ధిఅవుతవి. ఆరుబయట గాలిలో తిరిగి పనిచేస్తూ ఉంటేకూడా యెర్ర రక్తకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. ఉల్లాసంగాను ఆనంద ముగాను, ఆశ, ప్రేమ, భక్తి, ఔదార్యము, మొదలగు మంచిగుణాలున్న వారిలోగూడా యెర్రకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. చల్లగానెమ్మదిగా వీచే కమ్మని పైరుగాలిలో తిరిగే వారికికూడా యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిపొందుతవి. నిర్మలము గాను వడిగాను వీచే తూర్పుగాలిలో కూడా యెర్రరక్తకణాలు వృద్ధిపొందుతవి. పంటపైరులు గాని యేపుగాయెదిగిన చెట్లుగాని ఉన్నచోట అవి నిరంతరంగా వదిలే ప్రాణవాయువునందు నివసించుటవలనగూడా యెర్రరక్తకణాలు వృద్ధి పొందుతవి. దేహావయవములను మర్దనచేయుట వలనను ప్రాణావయవములను శ్రద్ధగా కాపాడు కొనుటవల్లనూ దేహమునందు రక్తకణాలసంఖ్య యెక్కువగా ఉంటుంది. గాలిని వడిగాపీల్చి నెమ్మదిగా వదలిపెట్టుట వలనగూడా దేహము నందలి యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిపొందుతవి. సూర్యకాంతిలో తిరుగుట, సూర్యరశ్మితగులుట వలనగూడా యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిఅవుతవి.

తెల్లకణములు

ఒకఘనమిల్లి మీటరు పరిమితిగల రక్తము లో 10 వేల తెల్లకణములుంటవి. మాంసకృత్తు పదార్థము జీర్ణమయ్యేటప్పుడు వీటిసంఖ్యయెక్కు వగుతుంది. గర్భధారణకాలములో తెల్లకణాల సంఖ్యపెరుగుతుంది. అప్పుడు పుట్టిన శిశువు యొక్క దేహములోగూడా తెల్లకణాలు వృద్ధి పొందుతూ ఉంటవి. ఒకతెల్లరక్తకణానికి 500 ఎర్రరక్తకణములుంటవి. ఎర్రరక్తకణములవలెనే తెల్లరక్తకణములు కూడా విచ్ఛేదముకావటం నశించటం ఉంటుంది. అప్పుడు ఇన్‌డాల్ కేటాల్ అనవిషాలు పుట్టుతవి. అవి యకృత్తు ద్వారా బహిష్కరింపబడుతవి.

తెల్లకణములలో ఉండే ధాతువులు

మాంసకృత్తు న్యూక్లిన్ లెసిథిన్ గ్లైకోజిన్ లవణాలు క్రొవ్వుపదార్థాలు. ఫాస్ఫేట్ సెల్సిన్ వంటి మంచి ద్రవ్యములు.

శ్వేతకణాలవల్ల జరిగేపని

ఆహారము నిలువచేసి వేరు వేరు అవయవాలకు అందించటం మాంసకృత్తులను తాను గ్రహించి దేహమునందలి కణములకందించుట. రక్తవాహికలు తెగినప్పుడు రక్తము కారిపోకుండా ఘనీభవించునట్లు చేయుట. దేహమునందలి శిలీంధ్రములను ఆకర్షించి సంహరించుట. పచ్చ సెగకు సంబంధించిన సూక్ష్మజీవులను ఆకర్షించి సంహరించుట. హెమోగ్లోబిన్ (రంజకపిత్తము)

రక్తమునందుంటే హెమోగ్లోబిన్ నందు హిమెటిన్ ఉంటుంది. హిమెటిన్‌లో ఉండే ప్రధానద్రవ్యం లోహము. హెమోగ్లోబిన్‌లో వెయ్యింట నాల్గుభాగాలు లోహముంటుంది. పైత్యకోశములో పిత్తరసముతో కలసి లోహము హెమోగ్లోబిన్‌గా మారుతుంది. ఒకని దేహములో లోహసంపద తగ్గిఉంటే అతను ఎంత పరిమితిగల మంచిగాలిని పీల్చినాగూడా పీల్చిన ప్రాణవాయువు పీల్చినట్లే బైటికివస్తుంది. దేహానికి స్వీకరించే సామర్థ్యముండదు. అందువలన దేహములో ప్రాణవాయువును స్వీకరించే సామర్థ్యమెంతఉంటుందో అంతే ప్రాణవాయువును దేహము స్వీకరిస్తుంది. మన దేహములో ఉండే లోహసంపదకును మన దేహము స్వీకరింపగల ప్రాణవాయువుయొక్క మితికినీ యెంతో దగ్గరసంబంధమున్నది. మన దేహములో తగినంత లోహసంపద ఉన్నపుడు మన దేహము ప్రాణవాయువును సంపూర్ణంగా స్వీకరిస్తుంది. మన దేహములోని మురికిరక్తము ఊపిరితిత్తులలో బాగుగా శుద్ధిపొంది పరిశుభ్రమయిన నైర్మల్యముతో దేహమంతాగూడా ప్రసరిస్తుంది. రక్తమునందలి హెమోగ్లోబిన్‌లో లోహముంటుందని యిదివరకే వ్రాసినాము. లోహసంపద తగ్గియున్నపుడు. రక్తముపూర్తిగా శుద్ధినిపొందదు. మురికిరక్తము దేహములో ప్రసరిస్తూఉంటే దేహమంతా రోగగ్రస్తమవుతుంది. ఆమనిషి దుర్బలముగా ఉంటాడు. అందరికంటె తొందరగా అలిసిపోతాడు. తిన్నది జీర్ణముకాదు. యాంత్రికమయిన దేహక్రియలు తిన్నగా జరుగవు.

మనము తినిన పిండిపదార్థములను మాంసకృత్తును సేంద్రియలవణాలను కూడా దేహము తిన్నగా స్వీకరింపదు. అతడు గాలిని పీలుస్తూ ఉంటాడుగాని, ఆగాలివలన అతనికేమీలాభము జరుగదు. రక్తములోఉండే మురికి రక్తములోనే ఉంటుంది. తిన్నపదార్థములలోనిసారము ఒంటికి పట్టదు. క్షయ, రక్తాభిష్యందము, శ్వాసాశయ వ్యాధి, గొంతునొప్పి, ధాతుక్షైణ్యము, నాడీ వ్యాధులు, న్యుమోనియా, పాండురోగము, ఎముకల శైథిల్యము, శ్వాసాశయ వ్రణము, ఎముకలు వంగిపోవుట మొదలైన వ్యాధులన్నీ యిట్లావచ్చినవే. ఆమవాతము, మేహవాతపు నొప్పులు, పైత్యకోశము తిన్నగా పనిచేయక పోవుట, మలబద్ధకము, ఆమ్లపిత్తము, పంటినొప్పి అన్నివిధములయిన బాధలు, రక్తము నిర్మలముగా లేకపోవటం చేతనే వస్తవి.

రక్తమందలి క్షారసంపద తగ్గియుండుట

దేహమునందలి క్షారసంపద తగ్గియున్నపుడు దేహము ప్రాణవాయువును స్వీకరింపజాలదు. దేహమునందలి శిలీంధ్రములు పెరిగిపోతవి,

అందువలన రోగమువస్తుంది. దేహమునందలి వేడిమి, చమురు, తగ్గియున్నపుడు ఎర్రరక్త కణాలు ఎక్కువగా నశించిపోతవి. రక్తములో తేమ యెక్కువవుతుంది రక్తములో పాటవము తగ్గిపోతుంది. సంగమేచ్ఛ తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసము, న్యుమోనియా, జలుబు, క్షయ,రక్తప్రదరము, పాండువ్యాధి, దానివలన నంజు మొదలయిన వ్యాధులు రక్తములో తగినంత క్షారసంపద లేకపోవుటచేతనే వస్తవి.

కృత్రిమ ఎరువులు – మిశ్రమ ఎరువులు

మీరాబెన్ వ్యాస సంగ్రహం

"సజీవమైన భూసారం" అనే పుస్తకంలో 108వ పుటలోనుండి —

"మన్నిక విషయంలో పోర్ట్సుమౌత్ు ప్రభువు ఒక్క సంగతి కనిపెట్టారు" ఆయనజమిందారీలో పూరి గుడిసెలను గోధుమ గడ్డితో కప్పుతారు. కృత్రిమ ఎరువులతో పండించిన గోధుమ గడ్డికంటే, సామాన్య ఎరువులతో పండించిన గోధుమగడ్డి రెట్టింపుకాలం మన్నుతుంది. అనేక సంవత్సరాలలో చేసిన ప్రయోగాలవల్ల ఇది తేలింది.

అదే పుస్తకం 113, 114 పుటలనుండి "కృత్రిమ ఎరువులు తీసివేసి గొడ్ల ఎరువు లేక మిశ్రిత ఎరువు" వేస్తే కుమ్మరి పురుగులు వగైరా పెరుగుతవట. ఏడాదికి ఎకరానికి 10 టన్నుల బరువుగల ఈ పురుగులు, క్రిములు పుట్టుతవట. వీటివల్ల లాభమేమో' కన్నెక్టికటు ' ప్రయోగశాలలో పనిచేసే డాక్టర్ యల్. సి. కర్టిన్ ఇలాచెప్పారు. "ఆరంగుళాల లోతుగల భూమిలోనుండే నత్రజని కంటే ఐదురెట్లు, భాస్వరంకంటే 7 రెట్లు, పొటాసుకంటే 11 రెట్లు, తేమ 2 పై 5 రెట్లు ఎక్కువగా ఈపురుగులు వల్లలభిస్తవి. ఇదొక్కటే గాదు: తెగుళ్లు తగిలితే వాటిని అణచటానికి కూడా ఈ పురుగులు సాయపడతవి. ఈ పురుగులు జనాభా పెంచితే భూమినిలోతుగా దున్నటం, అందులో గాలి ప్రవేశ పెట్టటం ఈ రెండు పనులు ఉచితంగా మనకు జరుగుతవి. ఈసంగతి సర్ బర్నార్డుగ్రీన్ వెల్ కనిపెట్టాడు. పట్టణాలలోని చెత్త చెదారంతో పేడకలిపి ఎరువుచేస్తే ఈ పురుగులు బాగా పెరుగుతాయి. ఆఫ్రికాలో నుండే దేశదిమ్మర్లు ఈ పురుగులుండేచోటే తమ గుడారాలు వేస్తారు. అక్కడ వాళ్లకు మంచి మేత దొరుకుతుంది.

" భూమియొక్క పచ్చని తివాచీ " అనే గ్రంథం 144, 146 పుటలనుండి : — కృత్రిమ ఎరువులు వేసేటప్పుడు త్వరలో మొక్కకు పోషణ వస్తుందనుకుంటాము. ఈ క్రిమిలిచ్చే ఖనిజాలకు తోడు ఖనిజాలు వస్తవనుకుంటాము కాని కలిగేపని అదికాదు. పైపైన చురుకుగా పనిజరుగుతుంది. ఒక తేజస్సు ఒకరకంనిప్పు ఏర్పడుతుంది. భూసారాన్ని కాల్చివేస్తుంది మట్టిలోని అణువులను, కలిపి యుంచే బంక చస్తుంది. అప్పటునుండిభూమికి ప్రూదర పుట్టుతుంది. మొదట్లు మొక్క పెరుగుతుంది. పచ్చని ఆకులు ఏర్పడుతవి. పెద్దపెద్దపూలు పండ్లు వచ్చని ఆకులేర్పడతవి. పెద్ద పెద్ద పూలు పండ్లు వస్తవి. మొదట గెల్పినట కనపడుతుంది.

భూమిలోనుండే తేమను సారాన్ని ఈ కృత్రిమ ఎరువు మ్రింగివేసే టంతవఱకే.

అదే పుస్తకం 147 పుట "అమ్మోనియా సల్ఫేట్ సూపర్ ఫాస్ఫేటు" కొంచెం హెచ్చుగా వేస్తే తెల్లవారేసరికి ఈ పురుగులు శవాలను తట్టలతో ఎత్తి వేయాలి.

అదే పుస్తకం 159 పుట "ఆధునిక వ్యవసాయంలో కలుగుచున్న కీడు ఉత్పత్తి శక్తి నాశనమగుటయే" ఇదివఱకీ కీడు తూర్పు దేశాలలో లేదు. 2000 సం. క్రిందటనుండే. గోధుమల రకాలు, చెఱకు రకాలు ఇప్పుడుకూడా అక్కడ దొరుకుతవి.

ఈ విషయాలు నేను కేంద్ర ప్రభుత్వపు మంత్రులతో చెప్పాను. కొందరు ప్రాంతీయ మంత్రులకు వ్రాశాను. సామాన్య ప్రజకూడా దీనిలో శ్రద్ధ వహించాలి. భూమాతనుగూర్చి ఆమె పోషించే లతావృక్ష జంతువులను గూర్చి మన విద్యావంతులకు ధనవంతులకు ఏమి తెలియదు. వీలు దొరికినపుడెల్లా మానవుడు ప్రకృతి వేసిన పద్ధతిని పాడుచేస్తున్నాడు. తనశాస్త్రంవల్ల యంత్రాలవల్ల కొద్దిరోజులు మంచి పంట పండిస్తాడు కాని చివరకు ఎడారి ఏర్పడుతుంది. మనం ప్రకృతి విధానం నేర్చుకొని ఆరోగ్య వంతంగా నైతికంగా జీవించాలి.

బిడ్డల పెంపకం

బిడ్డ భూమిమీద పడునప్పటికే పితృవంశములో నుండియు మాతృవంశములో నుండియు ఎన్నెన్నో మంచిగుణాలను, వానికితోడుగా చెడ్డగుణాలనూ బీజరూపముగా సంపాదించుకొనుచున్నది. ఆదర్శవాద మొకవంకను, వాస్తవికత ఒక వంకను; దయ యొకవంకను, కాఠిన్య మొకవంకను; లౌభ్య మొకవంకను, ఔదార్య మొకవంకను లాగిలాగి ఆబిడ్డ మనస్సును కల్లోల పెట్టుతూ ఉంటవి. వీనికి తోడు పోషకులుగా ఉండే తల్లిదండ్రులు గూడా ఒకరు ఏటికీలాగితే ఇంకొకరుకోటికిలాగుతూ ఉంటే వారిద్దరి కోర్కెలలోను ఏదిచేయాలో తెలియక తికమక పడుతూ ఉంటుంది—వీనికితోడు బలమైనసంస్కారము ఆబిడ్డను ఎందులోనూకాలునిలువతొక్కుకోనీయక తనవెంటలాక్కు పోతూ ఉంటుంది. ఒక బిడ్డజీవన ప్రభాతములో ఇంత తికమక ఉన్నదని యెందరికో తెలియదు—అందువలననే తమకున్నపిచ్చి అంతాబిడ్డకు అలవాటు చేదామని పోషకులు తరుచు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు.

ఇందుకుతోడుగా బిడ్డ తమమాట సులభముగావినుట లేదని తోచినప్పుడల్లా ఆబిడ్డనుభయ పెట్టి లోబరుచుకొనేందుకు తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నించి తమకోర్కె నెరవేర్చుకొంటూ ఉంటారు. బిడ్డ అన్నముతినక మారాము పెట్టినా, నిద్రపోక పోరు పెట్టినా బూచివాడిని పిలుస్తామనిభయ పెట్టుతారు—దానితో బిడ్డ హడలి పోతాడు—ఆకలి లేక పోయినా అన్నముతినాలె—నిద్రరాకపోయినా కళ్లుమూసుకొని పండుకోవాలె—తనకు ఇష్టములేక పోయినా చెమట పోస్తున్నా దుస్తులు ధరించాలె—

ఈవిధంగా లొంగి పోయినాడా వాజమ్మ అవుతాడు—పిల్లినిచూచినా ఎలుకను చూచినా గూడా భయపడి కెవ్వునకేక పెట్టేపిల్లలను గూడా మనముతఱచు చూస్తూఉంటాము—తమంతతాము

స్వతంత్రముగా ప్రవర్తించేగుణము నశించి పోయి ఎవరుబాగా భయపెట్టితే వారికిలొంగి పోయికంటికెంటనీళ్లుతిరిగికర్తవ్యమును మానివేసే పెద్దలంతాయీవిధమైన పోషణకు లోనైనవారే.

నేను ఉన్న ఊళ్లో ఒక సుప్రసిద్ధుడైనహోమి యోపతివైద్యుడుండేవాడు. ఆయనది నవనీతము వంటి మనస్సు. ఒకరోజున వారి కుమార్తెకు జ్వరమువచ్చింది. సంధిప్రలాపము ఆరంభమైనది. అమ్మాబూచాడువచ్చాడే అనేది. ఆజ్వరమునయ మైబిడ్డబడ్డునపడేదాకా డాక్టరుగారికి ప్రాణాలు ప్రాణాలలో లేవు. ఈభయముచేతనే ఆబిడ్డకు జ్వరము ఆరంభమైనదని ఆయన నమ్మిక. సందుచిక్కినప్పుడెల్లఆసంధించినబిడ్డదగ్గరకూర్చుని బూచివాడిని చావగొట్టి సాగనంపితిమని పలు మారులు ఆబిడ్డతో చెప్పుతూ ఉండేవాడు. చిట్టచివరకు ఆబిడ్డకు ఎట్లాగో ఆజ్వరము నయమైంది. ఒక్కొక్కప్పుడు తమకడుపులో ఉండే బాధకొలకు ఏడుస్తున్నాగూడా తల్లిదండ్రులది పట్టించుకోరు. ఏడిస్తేబూచివాడు ఎత్తుకొనిపో తాడని భయపెట్టుతారు. అందువలన తనకున్న బాధకు ప్రతీకారమును సయితము కోరక లోలోపలనే అణచిపెట్టుకోవటం అభ్యాసమవుతుంది. ఇట్లా లోలోపల బాధను అణచి పెట్టుటవలన ఒక విధమైన దేహవ్యాధులు, భయముతో అణచి పెట్టుటవలన మానసికవ్యాధులు ఆరంభమవుతవి. ఇన్ని అవాంతరాలకు బూచివాడే కారణమని మనము జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే మన బిడ్డలను పోషించేటప్పుడు మన ప్రవర్తన మారుతుంది.

అయితే ఒక్క బూచివాడిని వదలిపెట్టితే తల్లిబిడ్డను పోషించుటలో కొంచెముకష్టమువస్తుంది. బిడ్డయెందుకు ఏడుస్తుందో, యెందుకువేళకు అన్నముతినదో, తల్లికి నిద్రవచ్చేటప్పటికి బిడ్డగూడాయెందుకునిద్రపోలేకపోతున్నదో కనిపెట్టి తదనుగుణముగా ప్రవర్తింపవలసివచ్చును. ఎంతో తెలివి, సహనము, వివేకము, ఔదార్యము ఉన్నప్పుడే తల్లి యీవిధంగా ప్రవర్తింపగలదు.

ఒక బిడ్డ తల్లి పెట్టదలచిన వేళకు అన్నము తినకపోతే, ఆబిడ్డను వదలివేసి ఆబిడ్డ అన్నము పెట్టమని కోరినప్పుడే అన్నము పెట్టటం మొట్టమొదట చేయవలసినపని. మరుపూట బిడ్డకు అన్నము పెట్టేటప్పుడు అజీర్ణము చేయనిపదార్థములను మితముగా పెట్టితే ఆబిడ్డ మనవేళకే ఆకలిగొనిఉండి అన్నము తినగలుగుతుంది. అంతేగాకుండా శిశువులకు పనికివచ్చే ఆహారములు వేరు, పెద్దలకు పనికివచ్చే ఆహారములు వేరు, అని తెలిసిఉండి బిడ్డకు అనుకూలమైన ఆహారము బిడ్డకు అనుకూలమైన వేళయందు అమర్చవలసినది. బుద్ధిమంతులైనతల్లులు ఈ విధంగా చిరకాలమునుండి ప్రవర్తిస్తునే ఉన్నారు. సంతానవతులుగా ఉండి వివేకముగల వృద్ధురాండ్రు సంగతులు తరుచుచెప్పుతునే ఉంటారు. అయితే స్కూలువిద్యమాత్రమేగడించిసంసారశాస్త్రము ఎరుగని తెలివిగల యువతీ యువకులు ఈ విషయములను పాటింపక పరిహసించి కష్టముల పాలగుచున్నారు.

బిడ్డ నిద్రపోయే కాలమువేరు. పెద్దలునిద్రపోయే కాలములువేరు. నిద్రయొక్క మితిగూడావేరేను. తనపనితొందరలో బిడ్డతో గడుపు కాలమున తల్లి బిడ్డతో గడుపుటలేదు. పోషణకు తోడుగా బిడ్డ తల్లితండ్రులవద్దనుండి కొంత లాలన గూడాకోరుతూ ఉంటుంది. తనను తల్లిదండ్రులు బాగుగాప్రేమించనట్లును తన్నుగాలికీ ధూళికీ వదలిపెట్టినారనీ బిడ్డకుతోచినా గూడా, తల్లిదండ్రులు తన్నుతిన్నగా లాలించేవఱకు ఏడుస్తూ

ఉంటుంది. బిడ్డను తల్లి దగ్గరకు తీసుకొని లాలిస్తే ఆ ఏడుపు మానుతుంది. అలాచేయక బిడ్డ ఏడ్వ కోవలసిన కాలమున ఆ బిడ్డను నిద్రపుచ్చితే తాము నిద్ర పోవలసిన కాలానికి ఆ బిడ్డ లేచి ఏడవటం మొదలు పెట్టుతుంది. ఏడిస్తే మనము లాలిస్తే లాలన కావలసినప్పుడెల్లా ఆ బిడ్డ ఏడుస్తుంది. అందువలననే బిడ్డ ఏడువకమునుపే ప్రతిదినము బిడ్డను కొంత కాలము లాలించి సంతోషపరిస్తే ఆ బిడ్డ సక్రమంగా అభివృద్ధి పొందుతుంది.

ఈనస్తువా అవస్తువా బోధిస్తుందని కూడ కొంతమంది బిడ్డ కనుకోవలసిన వేళను నిద్రపుచ్చుతారు. ఇందువలన గూడా బిడ్డకు నిద్ర యెక్కువై రాత్రిలు నిద్రవేళ మెలకువతో ఉంటుంది. తాను మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మిగిలినవారంతా నిద్ర పోతుంటేగూడా దానికేమీ తోచకా, ఏడుస్తూ కూడా వేధించ నారంభిస్తుంది.

నిద్ర యెక్కువ అయితేనే గాకుండా అన్నము ఎక్కువైనా కూడా పిల్లలకు గాని నిద్ర పోదు. తక్కువైతే నిద్రపోదు. అనారోగ్యము లేని వస్తువులు, తడికట్టైనా ఉన్నా ఏడుస్తారు. దేహము పూర్తిగా పసుపుతో కూడుకుపోయినా బిడ్డ దేహము మంటపుట్టి నిద్రపోదు. ఇన్ని విషయాలు తెలిసిన తల్లి బిడ్డయొక్క తనయొక్క తాను ప్రత్యేక కష్టానికి లోనుగాకుండానే బిడ్డను సుఖముగా పెంచగలుగుతుంది. అట్టి తల్లికి బూచివాడితో పనిలేదు. బూచివాడు ఇంట్లో ప్రవేశించినప్పుడల్లా ఒక బిడ్డజీవితమును శాశ్వతముగా పాడు చేస్తున్నామని ప్రతి తల్లి తెలుసుకొనిననాడు మనజాతి అభ్యున్నతిని పొందుతుంది.

నయమైన వ్యాధులు

కొచ్చెర్లపాటి కొండలరాజు

(జీవితంమీద రోతపుట్టి ఆత్మహత్య చేసుకొందామనుకొన్న నాకు ప్రకృతిమాత ప్రాణదానం చేసిన చరిత్ర)

నాస్వగ్రామం నర్సాపురం తాలూకా కొమ్ముచిక్కాల. ఆరు సం॥ రంల క్రితం ఒళ్లు మాత్రంగుండా పోవడం ప్రారంభమైనది. ఆ రోజుల్లోనే పొడిదగ్గులా ప్రారంభించి గొంతులో పిల్లికూతలు ప్రారంభించాయి. ఊళ్లో ఉన్న నాటు వైద్యులదగ్గర ఏవో ఆయుర్వేద మందులువాడా. కానిఏమీతగ్గలేదు. సరిగదా ఆయాసంప్రక్కలు ఎగరవేత దగ్గుతోపాటు క్రొత్తగా ప్రసాదించాయి ఈమందులు. ఇదేం లాభంలేదని దగ్గరగా ఉన్న పాలకొల్లు వెళ్లి ఒక ప్రముఖ ఇంగ్లీషు డాక్టరుతో సంప్రదించా. తగ్గుతుంది కాని నాలు గైదు నెలలు ఇంజక్షన్లు మందులు వాడాలి. అయిదారు వందలవరకు ఖర్చవచ్చు నన్నారు. డబ్బు వచ్చేమార్గంలేదు. ఏదో మాదగ్గరి బంధువుల సహాయంతో వైద్యం ప్రారంభించా. అన్ని ప్రకారం నాలుగైదు నెలలు గడిచినా రోగలక్షణా లేమీ తగ్గలేదు. సరిగదా నానాటికి తీసికట్టు అన్నట్లు ఎముకలపోగులా తయారైనా. జీవితం మీద రోతపుట్టి ఏదో మా మేనమామల దగ్గర దూళ్లను కాసుకుంటూ కాలక్షేపం చేశాను. ఎవరేమి చెప్పితే ఆ అనుపానాలు ఖర్చులేని మందులు వాడుచూ వచ్చా. క్రిందటి సంవత్సరం నవంబరు నెలాఖరుకు చాలా బలహీనత ఆయాసం ఎక్కువై పోయినాయి. ఆ సమయంలో మా

ఊరు కరణంగారు శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి శర ణాలయం, భీమవరం చరిత్ర కొద్దిగా చెప్పారు. ఆయనగారిని తీసుకొని 30-11-48 వ తేదీని ఆశ్రమానికి వచ్చా. ఆశ్రమ నిర్వాహకులు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిని చూచాను. ఆయనగారిని, ఆ ఆశ్రమవాతావరణం, ఆచెట్లు, ఆ చల్లనిగాలి, ఆ నిర్మలమైన కాలవ చూస్తేనే ఎందుచేతో ప్రాణం లేచివచ్చిన ట్లనిపించింది. చాలామంది డాక్టరుగారిచుట్టూ ఉండడంవలన నన్ను కొద్దిసేపు వారుచూచి నీజబ్బు తగ్గుతుంది కాని దానిని ఆయుర్వేదంలో "యాప్యం" అంటారు. గనుక జీవితాంతమువఱకు ఆహార విహార నియమాలు పాటించా లన్నారు. ఆశ్ర మానికి వచ్చి చికిత్స పొందితే నాలుగైదు రోజుల లోనే తగ్గుతుందన్నారు. కాని ఆహార నియమ ములు తెలిసికొని యోగాసనాలు ప్రాణాయామం మొదలైనవి ఒక మూడు నెలలపా టిక్కడఉండి నేర్చుకొని వెళ్లవలసి ఉంటుందని చెప్పారు. సరే నని మిగిలిన వివరాలు తదితర రోగులను సహాయ వైద్యులైన శ్రీ బలిజేపల్లి వెంకటప్పగారి ద్వారా తెలుసుకొని ఇంటికివెళ్ళా.

ఇంటిదగ్గర పనులు పూర్తిచేసుకొని 7-12-48 తేదీని ఆశ్రమంలో చికిత్సకై చేరాను. కాని నాలుగురోజులలో తగ్గుతుందన్న డాక్టరుగారి మాట ఎంతవఱకు నిజమా యని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాను. మొదటిరోజునే ఒక దినచర్య వ్రాసియిచ్చి నిమ్మనీటితో ఉపవాసము ప్రారం భించారు.

దినచర్య

తెల్లవారుజామున	4	గం॥ నిద్రలేచుట, ఇష్టదైవ ప్రార్థన. కాలకృత్యములు.
	4-30	వంధ్రపట్టి 15 ని॥ గం॥ అరగంట దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట
	5	గం॥ ప్రార్థన
	5-30	గం॥ గోరువెచ్చనినీటితో ఎనిమా
	6	గం॥ చన్నీటి శిరస్స్నానం
మధ్యాహ్నం	12	గం॥ వంధ్రపట్టి 15 ని॥
సాయంత్రం	4	గం॥ వంధ్రపట్టి 15 ని॥
	5	గం॥ చన్నీటి శిరస్స్నానం
రాత్రి	7	గం॥ ప్రార్థన
	8	గం॥ నిద్ర

కావలసినన్నిసార్లు ఒకచిన్నగ్లాసు నీటిలో ఒకటిగాని, చెక్కగాని నిమ్మరసంపిండి ఆరు సార్లకు తక్కువకాకుండా త్రాగమన్నారు. మొదటిరోజున మాత్రం వికారంగాను పసుపు డోకులు వెళ్ళాయి. డోకులు వెళ్ళినకొద్దీ తేలి గ్గాను, ఆయాసం, దగ్గు తగ్గడంప్రారంభించాయి. రెండవరోజునుంచి పిల్లికూతలుకూడా తగ్గాయి. ఇలా నిమ్మరసంతో నాలుగురోజు లుంచారు. డాక్టరుగారు చెప్పినట్లు నాల్గవనాటికి పూర్తిగా దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలుకూడా తగ్గాయి. తరువాత అయిదారు రోజులు కొబ్బరిబొండాం నీరుమూడుపూటలఇస్తూపెచికిత్స లేచేయించారు. ప్రతిరోజు కొబ్బరనూనెతో మర్దనచేయించేవారు. ఉపవాసకాలంలో నాలుగైదు ఫర్లాంగులు నడకకు వెళ్లేవాణ్ణి. కాలువకు వెళ్లిస్నానం చేసి రాగలిగేవాణ్ణి. నాపనులు నేను స్వయ ముగా చేసుకునేవాణ్ణి. డాక్టరుగార్కి ఖాళీ ఉన్నపుడు అల్లా రోగులకు ఆత్మబలం చేకూర్చ డానికి రామాయణం భారతం భాగవతాలు చెపుతూ ఉపన్యాసాలు ఇచ్చేవారు.

తొమ్మిదవరోజు రెండుఔన్సుల నారింజరసం లో రెండుఔన్సుల నీరుకల్పి రోజుకుమూడుసార్లు ఇచ్చేవారు. ఆ రోజే తెల్లవారుజామున 4-30 గం॥ లింగస్నానం 8 ని: మధ్యాహ్నం 12 గం. కటిస్నానం 10 ని: సాయంత్రం 4 గం కటిస్నానం 10 ని: చేయించడం మొదలు పెట్టారు. మిగిలిన చికిత్సలు మామూలే.
పండ్లరసం ఒక వారంరోజులు ఇచ్చారు. క్రమేణ ఆకలినిబట్టి వృద్ధి చేసుకుంటూ పూటకు 8 ఔన్సుల రసంవఱకు ఇచ్చారు. తరువాత పచ్చి కూరలు పండ్లరసం ఒకవారంఇచ్చి క్రమేపి అరటి కొబ్బరి అలవాటుచేసి క్రమేపి ఒక నెలలో పూటకు 1/3 కొబ్బరి, రెండు లేక మూడు అరటి పండ్లు, చిన్న పొట్లకాయ, రెండు లేతబీరకాయలు పూటకు మూడు లేక నాలుగు నారింజలుగాని బత్తాయిలుగాని ఇస్తూవచ్చారు. ఇలా 15 రోజులు గడచిన తరువాత ఉదయం రెండు ఔన్సులపాలు ప్రారంభించి క్రమేపి ఆరు ఔన్సులవఱకు పాలిచ్చి మధ్యాహ్నం పండ్లరసం మాన్పించారు. తరువాత ఉడికించినకూర పచ్చికూరలకు బదులు ఈయడం మొదలుపెట్టారు. నాలుగైదురోజుల తరువాత జావ, కూర ఒకవారంపెట్టారు. తరువాత గోధుమరొట్టె, చప్పిడికూర, మజ్జిగ, సాయంత్రం అపక్వాహారం ఇచ్చేవారు. యథాప్రకారం ఉదయం పాలు ఇచ్చేవారు. ఇంటికి ఇక ఒక వారానికి వెళ్తాననగా ఉ 8 గం పాలు 9 గం॥ చప్పిడికూర. ముడిబియ్యంఅన్నం. మజ్జిగ; సాయంత్రం అపక్వాహారం ఇచ్చారు. చికిత్సా కాలంలో వారాని కొకనాడు ఆవిరిస్నానంగాని ఆవిరిగాని ఇచ్చేవారు. నేను ఇంటికి వెళ్లేనాటికి ముఖ్యమైన యోగాసనాలు ప్రాణాయామం నేర్పారు 9-3-49 తేదీని ఇంటికి వచ్చాను.

ప్రస్తుతం రోగలక్షణాలన్నీ తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా జీవితమంతా ఉప్పు కారాలు విసర్జించి సాత్వికాహారం తింటూ ఏకాదశి ఉపవాసాలు చేయవలసిందిగా ఆదేశం ఇచ్చారు. ఈ ఆదేశానుసారం నడచి ఇక ఏరోగం రాకుండా కాపాడుకొనగలనని నమ్ముచున్నాను. గనుక రోగపీడితులగు సోదరులకు నామనవి.

భీమవరం శ్రీ రామకృష్ణా ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో, శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజుగారి సహాయం వలన, ఎటువంటి రోగములైనా కుదురుచున్నవి. వేలకొలది రోగులు జీవితంమీద ఆశ వదలుకొన్న వారుకూడా ఇచ్చట చికిత్సపొంది సుఖ జీవనము గడుపుచున్నారు.

ఇంతియేగాదు-బిడ్డలులేనివారికి బిడ్డలు; కష్ట ప్రసవములు, గర్భస్రావములు, గలుగుచున్నతల్లులకు సుఖప్రసవములు పొందుచున్నసందర్భములు వేలాది గలవు. గాన రోగపీడితు లెల్లరు ప్రకృతి వైద్యమును అవలంబింప ప్రార్థించు చున్నాను.

ఆహార ప్రభావము

శ్రీ కె. వై. యన్. సోమయాజులుగారు. బి.యే.

అన్ని జన్మలలో మానవజన్మ బహుదుర్లభమైనది. అట్టి సదవకాశము కల్గియు మానవుడు కేవలము పశుమాత్రుడై చరించుట మిక్కుల శోచనీయమైనది. భగవంతుడు మానవునికి అద్భుతజ్ఞానసంపత్తి నొసంగినాడు. తామసప్రవృత్తిచే మానవుడు అజ్ఞానతిమిరమున

మెలంగుచున్నాడు. 'ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూల ముత్తమమ్' అని చరక సంహితయు, 'శరీరం ధర్మసంయుక్తం, రక్షణీయం ప్రయత్నతః' అని అగ్నిపురాణమును చాటుచున్నవి. సర్వజీవులకును ఆరోగ్యము ముఖ్యమైనది. ఇహలోక భోగములకు గాని, సర్వోత్కృష్టమైన పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునకు గాని శరీర సంరక్షణమే మూలమైనది. సంసారి మొదలు యతీశ్వరునివఱకు ఆరోగ్యభాగ్యము సదా వాంఛనీయమైనది. కనుక మానవుడు నీతి నియమ సంపన్నుఁడై ఆరోగ్య ధర్మముల నుల్లంఘింపక సదా శరీరమును కాపాడుకొనవలెను.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యమేఆనందము. అట్టి అమూల్యమైన ఆరోగ్యము మనము భుజించు ఆహారముమీద సర్వధా ఆధారపడియున్నది. ప్రస్తుతము నవనాగరికతా వికాసములకు ముగ్ధుఁడై మానవుఁడు నూతనోపద్రవముల కల్పించుకొనుచున్నాడు. ఆరోగ్య నియమముల నించుకయు పాటింపకున్నాడు. ప్రకృతిదేవి నాశ్రయించిన మానవునకు నవ్యజీవనము, ఆరోగ్యము, ఆనందము కొల్లలుగా లభించును.

మంచి ఆహారము మానవుని శీల నిర్మాణమునకు ముఖ్యావశ్యకమైనది. మనము భుజించు ఆహారముమీదనే మన మనోభావములు, మన చేతనములు, మన మానసిక పరిస్థితులు, చిత్తపరిపక్వత ముఖ్యముగా నాధారపడి యుండును. మానవుడు తన శీలము నుత్తమ పథములో నిర్మించుకొనుటకు సదాహారమే ప్రథమ సోపానము. కనుక మానవుఁడు చిత్త నైర్మల్యమున కనువగు నుత్తమమైన ఆహారము భుజింపవలెను.

ఆహారము మూడువిధములు. 1 సాత్వికాహారము 2 రాజసాహారము. 3 తామసాహారము. సాత్వికాహారము; స్ఫటికమణి సదృశమైన నిర్మల మనస్సును జ్ఞాన శాంతములను కలిగించును. రాజసాహారము; తృష్ణను పెంపొందించి కామ క్రోధాది అరిషడ్వర్గముల నభివృద్ధి చేయును. తామసాహారము;అజ్ఞాన సంజనకమై, మోహము మరపు, మత్తు, నిద్ర మున్నగువాని మూలమున ఆత్మను శరీరమునకు బంధించును. కనుక సాత్వికాహారము మాత్రమే గైకొనుటకు మానవుడు ప్రయత్నింపవలెను.

సదాహారమును గ్రహింపనిచో మన మనస్సును నిగ్రహింపజాలము; తరుచుగా క్రోధ మోహావేశములకు లోనై అకార్యములు దుష్కర్మలు గావింతుము. చేతులు కాలినవెనుక ఆకులు పట్టుకొనిన లాభమేమిటి? కారణము లేకుండా కార్యముండదు. కనుక మానవుని పశు స్వభావమునకు మూలమైన ఆహారమును చక్కబెట్టవలెను. ఆహారారోగ్యనియమముల పాటింపకునికి నేడు ఉన్నత పాఠశాలలలోను కళాశాలల లోను యువతీయువకులు మోహావేశమున నింద్రియలోలురై దుష్పథ గాములగుచున్నారు. పరంపరానుగతమైన వంశ మర్యాదలకు వన్నె మాపుచున్నారు. కావున ఆహారవిహార నిద్రా మైథునములలో మానవుడు జాగరూకతతో సర్వదా మెలంగవలెను.

' ఆహార పదార్థములను మందువలె ప్రాణ ధారణము కొఱకు తీసుకొనవలెను. భోగము కొఱకు తినిన పాప మగును. ' అని శ్రీనివాసానందస్వాములవారి ప్రవచనములు. సరియైన జవ సత్వములనిచ్చు పదార్థములు మితముగా భుజింపవలెను. 'అగ్నిమూలం బలంపుంసాం రేతో మూలంతుజీవితమ్ అని ఆయుర్వేదముఘోషించు

చున్నది. కనుక జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింప జేయుచు వీర్యమును రక్షించు కొనుట జీవితములోని గుణించ తగిన ప్రధానాంశములు. అసూర్యంపశ్యల వలె నుండక పరిశుభ్రమైన వాయువును సేవించి నిర్మలజలమును గ్రోలుచు సూర్యుని తేజస్సు గ్రహించుచు శరీర వ్యాయామముగావించి మానవు లానందోత్సాహముల బోలలాడ వలెను.

స్త్రీలకు తగిన వ్యాయామములు

(168 పేజీ తరువాయి)

టెన్నిస్, ఫుట్‌బాల్, బలిచెడుగుడు. కోతి కొమ్మచ్చి మొదలగు ఆటలు పురుషులకుతగినవి. బ్యాటుమింటెన్, రింగ్ ఆట, పింగ్ పాంగ్. టేబిల్ టెన్నిస్ మొదలైన ఆటలు ఆడువారికి పనికి వస్తవి. ఇట్లు వ్రాయునప్పుడు ఎవరూ మేము పొరపడుతున్నామనిగాని పొరపెట్టు చున్నామనిగాని భ్రమపడరాదు. స్త్రీలను గురించి ఆదరణ లేకగాని గౌరవము లేకగాని ఇట్లు వ్రాయుట లేదు.

సృష్టి క్రియతో మాకు సంబంధము లేదు. మేము దేశాభ్యుదయముకొఱకై వేరు విధాల పాటుపడుతామనే వారికొఱకై ఈ పంక్తులు వ్రాయలేదు. అప్పుడుకూడా సున్నితమైన స్త్రీ సహజమైన మృదుత్వాదులు పోగొట్టుకోకుండా ఉంటే వారు చేయగలిగినపనిని సమర్థతతో చేయగలరు. ఎంతోమందిని చూస్తూ ఉంటాము. ఎప్పుడు స్త్రీ కాఠిన్యము సంపాదింపవలెనని ప్రయత్నిస్తుందో అప్పుడెల్ల ఆమె సంఘ అభ్యుదయానికి సంపూర్ణముగా తోడ్పడలేక పోతు న్నది. ఈ సంగతులు మనస్సులో పెట్టుకొని ఆమె అవయవ నిర్మాణములో ఉండే విలక్షణ తను మనస్సులో పెట్టుకొనీకూడా స్త్రీ స్త్రీగానే ఉండటం మంచిది. పురుషులతో చేయదగిన ఆటల లోనూ పాటలలోనూ పోటీ పడవద్దని సూచి స్తున్నాము.

నూనెలను మాయనెయ్యిగా మార్చుట

(164 పేజీ తరువాయి)

ఇది వాళ్ల ప్రతివాదం

మంత్రి ఇట్లు సూచించె:-

ఈ పరిశ్రమదృష్టితో వాంఛనీయ మేది: ప్రజలదేశం దృష్టిలో వాంఛనీయ మేది; జీవాయి తీకి పశువులకు కలిగే కీడు మేళ్ళేమి విచారించాలి.

నెయ్యిపరిశ్రమ, మాయనెయ్యి పరిశ్రమ రెండు సాగవచ్చును. కర్తి లేకపోవుట మాకును మంచిదే. అందుకని 10పౌనుల డబ్బాల పద్ధతి పెట్టాం పశువధ, దాణాలు లేకపోవుట, పాలు వాడుక పెరగడం వీటిచే నెయ్యి తగ్గినది. ఇక నెయ్యిని పెంచజాలరు. వనస్పతి వచ్చి 35యేండ్లు క్రమంగా పెరుగుచున్నది కావలసిన కొవ్వు పదార్థంలో 14 వ వంతే నెయ్యి దొరకును. నెయ్యి ప్రియం. ప్రతివాడు కొనలేడు ఈ దేశంలో పాలు ప్రియం, కాన చౌకనెయ్యి ప్రజకు కావాలి. నేతిలో మూడవ వంతు ధరకు డాల్డా దొరకు తుంది. యంత్రాలలో ఆడితే నూటికి 40 వం తులు నూనె వస్తుంది గానుగతో చేస్తే నూటికి 36 వంతులే వస్తుంది. పిండిలో ఎక్కువనూనె మిగులును. దాన్ని గొడ్లు జీర్ణించుకోజాలవు. ఆనష్టం దేశం భరించజాలదు. ఇది పెటిట్ వాదం.

వనస్పతికన్న మురికి తీసి బాగుచేసిన నూనె వాడవచ్చునని బజాజి చెప్పిన సంగతిని విచా రించాలని దత్తారుసింగు చెప్పారు.

అట్టి సాపు నూనెలకన్న వనస్పతి మేలు. చాలాకాలం కవరెక్కదు. రవాణా తేలిక,

వంటలో తేలిక అని పెటిట్ చెప్పారు.

గ్రామ పరిశ్రమల అభివృద్ధి కోరుతాం. సర్కారు ఆపని చెయ్యాలె. నెయ్యి ఎక్కడిది అక్కడనే ఖర్చుఅగును. రవాణా ప్రశ్నలేదు. పెటిట్ చెప్పింది నాకు నచ్చలేదు. దాని సార మేమంటే:— ప్రజలు కోరారు. మేము తయారు చేశాము. ఇది సరికాదు అని బజాజి చెప్పారు.

మీఉద్యోగరీత్యా కార్యక్రమంతో నాకు ప్రసక్తిలేదు. ఈ వాదాలు వింటే నాకు వింత కల్గింది. "జాతియొక్క కళను జూచి దాని చరిత్ర తెలిసికోమన్నారు." కాన అసలు ప్రజల అనుభవం కనుగొనండి. నామీద ప్రయోగంచేశాను. పాలు, నెయ్యివాడాను. నాతూకం తగ్గింది. కోకో జం వాడమన్నారు. కొన్నాళ్లు వాడాను; లాభంసున్న. అప్పుడు కొత్తగాతీసిన అవిశనూనె 6 నెలలు వాడారు. 22 పౌనులు తూకం పెరిగింది. గాంధీజీ ఆశ్చర్యపడ్డారు. దేశవాళి ఆవులు వర్ధా ఆశ్రమంలో మొదట్లో తక్కువపాలు ఇచ్చేవి. ఇపుడు గానుగపిండ్లు వేస్తున్నాం. రెట్టింపు పాలు ఇస్తున్నవి. శాస్త్రజ్ఞులు అబ్బురపడ్డారు. ఈ వనస్పతి పరిశ్రమ సాగిస్తే మనదేశాన్ని తప్పక నాశనం చేస్తుంది అని వినోబా చెప్పారు. సభ ముగిసింది.

మంత్రికోరికపై తమవాదాలను వ్రాతమూలకంగా ఇచ్చిరి.

1946 సం॥లో తయారైన 1,37,000 టన్నుల వనస్పతిలో కొంత సర్కారుకు నేనకై అమ్మారు. 45 వేల టన్నులు మాత్రమే చిల్లరగా అమ్మాము. నెయ్యి 5 లక్షల టన్నులు. కాన కల్తీ జరిగినా, పదోవంతుకన్న తక్కువే నని మాయ నేతివాదులు వాదించిరి.

నెయ్యి 5 లక్షల టన్నులలో సగం ఎగుమతికి వస్తుంది, దాంట్లో కలపారు. కాన పదోవంతుగాక ఐదోవంతు కల్తీజరిగింది. సేనకిచ్చింది గూడ కల్తీ క్రిందనే పోయేటుంది. నాగరక దేశాల లాగా మాయనెయ్యి వాడమంటారు ఈ పరిశ్రమదార్లు. ఇతర దేశాల సంగతి చూడండి. స్వీడన్‌లో 1934 నుండి, నార్వేలో 1935 నుండి మార్గరైన్ వాడరాదని నెయ్యి వాడమని ఉత్తరువులు చేశారు. ఆంగ్లంలో 1926 పూర్వమే మార్గరైన్‌కు వ్యతిరేకచర్య తీసుకున్నారు. ఈకల్తీఆపితే యీదేశగ్రామాల్లో మూడుకోట్ల రూపాయలు ఆదా పెరుగునని 1937 లో డాక్టరు రైటుఅను సర్కారు ఉద్యోగి వ్రాశారు. వనస్పతి మణుగురూ10. నెయ్యిమణుగు రూ.25. కాన కల్తీ లాభకరమని రైటు చెల్పారు. వనస్పతిలో కొద్దిబొట్లు మంచినెయ్యి వేసి బాగా మోసం చేస్తారు. వనస్పతికి నెయ్యిరూపం వాసన కల్పిస్తారు యీపరిశ్రమదారులు. ఈవనస్పతి 9 ఏండ్లలో 4 రెట్లు పెరిగింది. 1946 లో 22 మరలుండేవి. సర్కారు కొద్దిరోజులు దీన్ని ఆపారు. కాని సర్కారుబుద్ధి మారింది. క్రొత్త మరలు పెట్టుటకు అనుమతించారు. 4 న్నర లక్షల టన్నులు తయారు కాబోతోంది. ఈ ప్రకారం మంచినెయ్యి ఉత్పత్తి పెరగలేదు. ఈ 9 ఏండ్లలో నెయ్యి 8 న్నర లక్షల టన్నులనుండి 5 లక్షలకు తగ్గింది. ప్రకటనవల్ల వనస్పతి వాడుక పెరిగింది. ఆ ప్రచారంలో అబద్ధాలు వ్రాశారు. మంచినెయ్యివలె ఉపయోగపడుతుంది ఈడాల్డా, అన్నారువీళ్ళు. మార్గరైన్ వెన్నవలె కనపడును. ఇటలీలో దీన్ని 1935 లో నిషేధించారు. ఫ్రాన్సులో 1935లో దీనివాడుకను గూర్చికఠిననియమాలు చేశారు. కెనడా దక్షిణాఫ్రికాలలో మార్గరైను వగైరాల నిషేధించిరి. నెదర్లాండ్సులో దీనిపై

ఎక్కువ పన్నులు వేశారు. అమెరికాలో కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఈ పరిశ్రమ నాశనమైపోయింది. 21, 30 కోట్లు ఖర్చు అయినాసరే, సర్కారు ఈ మాయ నెయ్యి ఉత్పత్తి ఆపాలె. మానుసేతిని సర్కారు [illegible] [illegible] [illegible] ఉత్పత్తి ఆపాలెను [illegible] తప్ప [illegible] సాధించవలెను.

వ్యవసాయంలోని మన చిన్ని స్నేహితులు

(డాక్టర్ గిల్బర్ట్ ఫౌలర్ వ్యాససంగ్రహం)

శ్రీమతి మీరాబెన్ 80 ఏండ్లు మించిన ఈ వృద్ధ శాస్త్రజ్ఞునినుండి ఈవ్యాసం సంపాదించింది

ఆంగ్లదేశంలో మాంచెస్టర్ అనే పెద్దపట్నం ఉంది. అందులో బయలుదేరే మురికినీరు బాగు చేయించేపని కొన్నిఏండ్లక్రిందట నాకు ఒప్పగించబడ్డది. అప్పుడే సన్నజీవాలను గూర్చి నేను తెలుసుకోవలసి వచ్చింది. పెద్ద పెద్ద భూతద్దాలు పెడితేతప్ప అవి కంటికి అగుపడవు. వాటిపేరు "బాక్టెరియా" క్రిములు. ఆ అద్దాలక్రింద గూడ సన్నని పోగువలె కనపడుతాయి. ఈమురికినీరు బాగుచేయుటకు చిన్న గుంటలలోగుండా పారిస్తాము. ఒక ఘన అంగుళంలో కొన్నిలక్షల క్రిములు ఉంటవి. ఆగుంటలలో రాళ్ళు కచ్చికలు వేస్తాము. ఈ మురికినీరు ఆగుంటలలోకి పోయి 1,2 గంటలు ఉన్నతరువాత మరల బయటకు పంపుదురు. అప్పుడు ఈ క్రిములు ఏర్పడి మురికిని బాగు చేస్తవి. తరువాత ఈక్రిములలో పెద్దవి ఏర్పడుతవి. వీటిలో పెద్దది "అర్తవరం" (కుమ్మరి పురుగు) ఆ క్రిములకు, ఈ పురుగునకు గాలి. అవసరం. ఆ గుంటలలోకి హెచ్చు మురికి వచ్చినా గాలి తక్కువ యైనా నీటిపని చెడిపోతుంది. చెడ్డట్టు గుర్తు ఏమంటే:— తటాలున కొన్నిలక్షల రాళ్ళు పైకి వస్తవి. సారవంతమైన భూమిలో జరిగే పనిగూడ ఇలాగే ఉంటుంది.

ఈ క్రిములు నేటిని బాగుచేస్తుంటే ఈ పురుగులు అక్కడక్కడ పెరుగుచు బొక్కలు పొడుస్తు లోపలకు సారాన్ని పంపును కును. కొన్నాళ్ళకు సరికి ఈ గుంటలు పనిచేయవు. అందులో ఏండిపోయినవస్తువులు మంచిఎరువుగా ఉపయోగించును. "చార్లెస్ డార్విన్" అనే నాను "వెజిటబుల్‌మోల్డ్ అండ్ ఎర్త్ వరంస్" 'శాఖామూసలు కుమ్మరిపురుగులు' అనేగ్రంథంలో ఇలా ఇలా వ్రాశారు. మానవుడు కనిపెట్టిన పురాతనమైన, అమూల్యమైన వస్తువులలో నాగలి ఒకటి. ఈనాగలితో ఇతను దున్నకపూర్వం ఈ కుమ్మరి పురుగులు భూమిని దున్నుచుండెవి. లోకచరిత్రలో ఈ చిన్న పురుగులు చేసినంత ముఖ్యమైన పనిని ఇంకే ఇతరజంతువులు చేసివుండవు.

ఈ కుమ్మరిపురుగులకు దేవుని నాగళ్ళనిపేరు. ఇపుడు వ్యవసాయంలో మనం చాలాకష్టాలు పడుచున్నాము మన మీ దేవుని నాగళ్ళు చేసే పనికి తోడ్పడు చున్నామా? అడ్డుపడు చున్నామా? అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలో 10, 15 పెద్దవర్తక సంఘాలున్నవట. వాళ్ళు ఈ కుమ్మరిపురుగులను పెంచి ఎచటికైన ఎగుమతిచేస్తారట. గతయుద్ధంలో జర్మనులు హాలెండులోని కొంత వ్యవసాయపు భూమిని పాడుచేశారు. వాటిమరమ్మత్తుకోసం

అమెరికానుండి ఈ పురుగులను తెప్పించుకొన్నారట.

ఇప్పుడు ఇండియాలో అమ్మోనియం సల్ఫేట్ అనే రసాయనిక ఎరువు తయారుచేయుటకు కోటాను కోట్ల రూపాయిలు ఖర్చుచేసి యంత్రశాలలు కట్టుచున్నారట. ఆ ఎరువులో యుండే ముఖ్యమైన వస్తువు నత్రజని, దానిని ఈ సన్నజీవులు తయారు చేస్తవి. దానితో తృప్తిపడక ఈ అమ్మోనియం సల్ఫేట్ వేస్తే భూమికి పులుసుఎక్కి ఈ సన్నజీవులను, ఈకుమ్మరి పురుగులను చంపేస్తుంది. ఈ ఎరువుల యంత్రాగారము కట్టుటకు ఖర్చు అయ్యే కోట్లకొలది రూపాయిలతో వృథాఅయిపొయ్యే చెత్తాచెదారంలోనుండి మిశ్రితమైన ఎరువులను తయారుచేస్తే చెట్లకు మొక్కలకు పూర్తిఅయిన ఆహారం ముట్టుతుంది. శాశ్వతంగాను తాత్కాలికంగాను బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

చైనా రైతు చాలాసమర్థుడు. అనుమానం లేదు. నాలుగు వేలఏండ్లనుండిఒకతులమైనఅమ్మోనియాసల్ఫేట్ వేయకుండా చక్కని పంటలు పండిస్తున్నాడు.

ఈ నత్రజని మొక్కలకు అవసరమైనా ఎక్కువ పంట నాణ్యమైన పంట కావలెనంటే ఇంకా అనేకాంశములు తోడ్పడాలి. భాస్వరం పొటాష్ కావాలె. ఆపంట పుష్టిగా వుండాలంటే, కొద్దిగానైన ఇతరవస్తువును అందులో భూమి సారవంతముగా ఉండవలె నంటే వేయాలె. భూమి మన కిచ్చేదాంట్లో మిగిలినదంతా మరల భూమికి ఒప్పగించాలె. చీనా దేశపురైతు ఈ సంగతి బాగా గుర్తించాడు. మనుష్యులు పశువుల మలమూత్రాలతో పైరుగడ్డితో, రాలిపోయిన ఆకులతో చెట్లనుండి వచ్చిన కత్తిరింపులతో, ప్రకృతిలో, దొరికే ఇతర దుమ్ము సూసరతో కలిపి మిశ్రితమైన మంచిఎరువు తయారు చేయవచ్చును.

భారతములో ఇలాంటి ఉద్యమం బయలుదేరింది. గాంధీజీ దాన్ని బలపరచారు. ఆలాంటి ఉద్యమానికి ఆటంకంవస్తే అది విషాదకరం. అనుమానాస్పదమైన ప్రయోజనాలుగల ఒక అంశంమీద డబ్బువెచ్చించి సహజమైన పంథాకు ఆటంకం కలిగించరాదు.

ఉచిత యోగ వ్యాయామ తరగతులు

మానవుని శారీరక, మానసిక, నైతిక ఆధ్యాత్మికోన్నతికి యోగవ్యాయామము అత్యావశ్యకమైనదని భారతీయులేగాక పాశ్చాత్యులుకూడా గ్రహించి అభ్యసించుచున్నారు.

ఇట్టి యోగవ్యాయామమునందలి ప్రధాన అంగములగు ప్రాణాయామ యోగాసనములలో శిక్షణనిచ్చు తలంపుతో జూలై 15 వ తేది నుండి 15 రోజులు విజయవాడలో దివ్యజ్ఞాన సమాజభవనములో మా సంస్థపక్షమున ఉచిత తరగతులు నడుప దలచితిమి. ఈ తరగతులలో యోగ వ్యాయామమును గురించి శాస్త్ర పరిచయము, రోగనివారణ, ఆరోగ్యరక్షణ లను గురించి పూర్తియైన శిక్షణ యివ్వబడును. శిక్షణ పొందదలచువారు ప్రవేశరుసుము ఒక రూపాయి చిగవల్లి శేషగిరిరావు, సంపాదకుడు, ఆధ్యాత్మికగ్రంథమండలి, విజయవాడకు పంపి తమ పేరును జూలై 7వ తేదీలోపున రిజిష్టరుచేసుకొనుడు.

ప్ర[illegible]యకేళి

డా. పువ్వాడ [illegible]ట్రామయ్యగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసి[illegible] ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచున్నదో [illegible] స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో అనేక అను[illegible]వ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారికీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ వేర్రాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబించవలసిన విధులీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో కూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము

డా. పువ్వాడ వెంకట్రామయ్యగారు

సర్వులకు సర్వకాలములందు కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్యమొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈ విషయములను విపులముగా దెలుపుశాస్త్ర గ్రంథము. నిండుకాలికో. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

ప్రత్తిపాడు, (గుంటూరు జిల్లా)

ది. 11-8-1948 నుండి 11-4-1949 వరకు 200 మంది రోగులు చికిత్స పొంది సక్రమమైన ఆరోగ్యమొంది యున్నారు. యిచ్చట 30 మంది రోగులకు వసతి గలదు. నిర్మల వాయువు వీచు బహిరంగ ప్రదేశమున ఆశ్రమం నిర్మింపబడినది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ జమ ఖర్చు లెఖలు.

1949 మే :— జమలు — వెనుకటినెల నిలువ రూ 139 - 1 - 5; ప్రకృతి రూ 113 - 0 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 1- 8 -0; ఇంటిఅద్దె రూ 6 - 1-0 ; పుస్తకములు రూ 167 - 13 - 0 ; అచ్చుపనులు రూ 521 - 0 -0 ; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5 - 10 - 0 ; చిల్లర బాకీ జమలు రూ 24 - 11 - 9 ; పుస్తకముల కమీషను రూ 1 - 9 - 3 ; మొత్తము రూ 988 - 5 - 5 . **ఖర్చులు —** ప్రకృతి పత్రిక రూ 400 - 0 - 0 ; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7 - 13 - 0. స్టేషనరీ రూ 29 - 0 - 0 ; పుస్తకములు రూ 106 - 5 - 0 ; నౌకర్లు రూ 73 - 6 - 0 ;సాదరు రూ 1 - 8 - 0, భరణము రూ 30 - 0 - 0 : ఖర్చు అచ్చుపని రూ 150 - 0 - 0 ; జనరల్ పోస్టేజి రూ 4 - 6 - 6 ; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 2-5-6; గాంధీ కోఆపరేటివ్ బేంకు రూ 25-4-0; చిల్లరబాకీ ఖర్చులు రూ 6-12-0; పుస్తకముల కమిషను రూ 24-5-9; మిస్లేనియస్ రూ 1-7-0; నిల్వ రూ 125-12-8; మొత్తము రూ 988-5-5.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr. Venktramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada



1949
6
సంపాదకులు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య
యమ్. బి., బి. యస్.
సంపుటము 31
సంచిక 7

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]	4 8 0
[illegible]	2 0 0
[illegible]	0 8 0
[illegible]	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 8 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాన విధానములు	0 4 0
వేడినీళ్ళ కాపు, చల్లని కాపులు	0 8 0
[illegible] జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము.	
కొబ్బరినిసూర్బి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమగ్రసాహారము.	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు [illegible]	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము.	0 8 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సారాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొక భయావహ శాస్త్రము	0 4 0

[illegible]	
[illegible]ములు	0 [illegible]
[illegible]	0 [illegible]

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ఆరోగ్యకర్తవ్యము	4 [illegible] 0
సుఖసంసారం	4 8 0
[illegible]	4 [illegible] 0
రోగమేల కలుగును	0 4 0
స్వాభావిక	
చికిత్సా నియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా	
ఉపన్యాసములు 1, 2	0 [illegible] 0
[illegible]కిమార్గం వారికి చికిత్స	1 8 0
[illegible]మాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	3 0 0
ఉపవాసము	0 6 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

[illegible]చికిత్స	0 [illegible]
[illegible]చికిత్స	[illegible] 8 0
[illegible] చికిత్సాపద్ధతి	[illegible] 0
[illegible]పానములు	[illegible] 6 [illegible]
[illegible]సాగరము	0 [illegible]
రాత్రి – పగలు	0 4 0
[illegible] చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలింతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము – ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
[illegible]క్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాలతరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0 29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0 పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 40 జూలై 1949 సంచిక 7

మన ఆహార సమస్య

గతమాసాంతరమున శ్రీమాన్ శ్రీ రాజగోపాలాచార్యులవారి ఉపన్యాసములోని కొన్ని వాక్యముల నుల్లేఖించితిమి. ఆహారసమస్య ఇప్పుడెట్టి ప్రాధాన్యమును వహించినదో మీరందరు చూడగలరు. అయితేయేమి? చూచుచునే గుడ్డి, వినుచునే చెవుడుగా నున్నది ప్రభుత్వపు నడక. శాసన సభాముఖముననే పలువురిందుకు ప్రతిక్రియలను ఉపదేశించిరి. కాని ప్రభుత్వము వినిపించుకోలేదు. వానినే మేమిచ్చట తిరిగి మేకరువు పెట్టుచున్నాము.

1. దేశములో పండేపంట యెంతో నిజముగా కనుగొనవలెనంటే రైతును దొంగవలెచూచి అనుమానించి, నిందించి, శిక్షించే విధానము మానివేసి; అతనిని ఆంతర్యములోనికి తీసుకొని అతనికిగల కష్టనిష్ఠురములను విచారించి, మధ్య దళారీలు, సర్కారు ఉద్యోగస్థులు, మిల్లుదార్లు అతని కష్టార్జితము మ్రింగివేయకుండా, కొనుగోలుదారు చెల్లించే ప్రతిపైసా నూటిగాఅతనికే చెల్లించేటట్లు చూడవలెను. ఇప్పటి విధానము వలన కంగారు ఎక్కువగుటయు, మధ్య మనుష్యులే యెక్కువ లాభములను గడించుటయు, ఉత్పత్తి దారుకు, అతిస్వల్ప లాభమును, కొనుగోలు దారుకు అమితవెలయు. ఈమధ్య సర్కారు ఉద్యోగస్థులు బెదిరించి లంచములు పోసుకొనుటయు సంభవించుచున్నది.

2. పండిన పంటమిల్లులలో సరకు చేయుటలో దేహపోషకములగు పైభాగము అరగదీయుటచే పరిమితి తగ్గుటయే వస్తుస్వభావముగూడ తక్కువ పడిపోవుచున్నది. బియ్యము తెలుపుచేయకయు, గోధుమలు పొట్టుతీయకయే నూక, పిండిగా మార్చుటయు చేయవలెను. మైదాపిండి గూడా యెప్పటికప్పుడు చేతితిరుగలిలో పిండివిసిరితే యెంతో పరిమితి కలిసివస్తుంది. మరలలో సరుకు తయారు చేయునపుడు ప్రభుత్వము ఇందుకు అవసరమగు కట్టుదిట్టములు చేయవలెను.

3. పొగాకుక్రింద ఎన్నియెకరములున్నవో సరియైన లెక్కలను తేల్చి, పొగాకుక్రింద సాగయ్యే నేలలో నూటికి 80, 90 పాళ్ళు అయినను ఆహారపైరులక్రింద వినియోగింప వలెను.

4. కొబ్బరికాయలను సబ్బులక్రిందను, మోటారు ఆయిల్సు క్రిందను పాడుచేయక ప్రజలకు ఆహారము కొఱకై అంద జేయవలెను. కడుపు నిండా తిండిగలవానికి కొబ్బరి జబ్బుచేస్తుంది.

కాని సగము ఆకలితో మాడేవానికి కొబ్బరి మంచి ఆహారమే అవుతుంది.

5. ప్రజలుగూడా ప్రతివారు బియ్యానికే పెనుగులాడక మెట్టధాన్యాలను గూడా తినటం నేర్చుకోవలెను. ఇదివఱకే తింటున్నవారు బడాయికీ, నాగరికతకు మోహపడి మెట్టధాన్యాలను మాని, బియ్యము తినటానికి ప్రయత్నింపరాదు.

6. అన్నానికి తోడుగా కొన్నికూరలను గూడా తినుటవలన మన ఆహారము కూడిరావటమే గాకుండా, మన ఆయురారోగ్యాలు గూడా బాగుపడుత వనేసంగతి గ్రహించి కూరగాయలను, ఆకు గూరలను కూడ అన్నానికి తోడుగాతినే మంచి అభ్యాసము ప్రతివారు అలవర్చుకోవలెను.

7. వీలు చిక్కినప్పుడెల్ల దుంపకూరలను, అరటికాయ కూరను, అన్నమునకు బదులుగా తినవలెను. అరటిపండ్లు, మామిడి, పనసపండ్లను తినినపూట అన్నము తినక బియ్యమును కూడబెట్టుకోవలెను.

కోట్లాదిద్రవ్యం మనము ఆహారముకొఱకై యితరదేశాలకు పంపలేము.

(సి. రాజగోపాలాచారిగారు రేడియోలోఇట్లు చెప్పిరి)

"ఒకజాతిగా మనం వర్ధిల్లి నాగరికులుగా స్వతంత్రులుగా ప్రసిద్ధులం కావాలని మీరు అపేక్షిస్తున్నారా? అలా అయినట్లయితే, మనం, ఈ ఆహార పదార్థాల కొరతను గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించి ఏదో ఒక చర్యకు గడంగాలి. లేకపోతే మనమే నష్టపోతాము.

"కొత్త కొత్త రిజర్వాయర్లను, ఆనకట్టలను నిర్మించటానికి ప్రభుత్వం తలపెట్టిన కార్యక్రమాన్ని అమలు జరపాలంటే విదేశాలనుంచి అనేకవిధాల మనం సహాయం పొందవలసి ఉంటుంది. అంటే, తిరిగి విదేశ మారకపు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతవన్నమాట. విదేశాలనుంచి మనం దిగుమతి చేసుకునే యంత్రాధిక సాధన సంపత్తికి మనంసొమ్మును చెల్లించవలసి ఉంటుంది. వీటిని అప్పుగా తెప్పించుకోవడానికి ప్రభుత్వం తీవ్రంగా కృషి సల్పుతున్నది.

బుద్ధిబలము అంగబలము కూడా మనకు పుష్కలంగానే ఉన్నది. అయితే, ముందు మనం జీవించి సమర్థంగా కృషి చెయ్యడానికి తగినన్ని ఆహార పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేసుకోకపోతే, మన ఆశయాలను నెరవేర్చుకో జాలమని అందరు అంగీకరించేవిషయమే. మనకుకావలసిన తయారీ వస్తువులనన్నింటినీ ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోయినా మనకు కావలసినను ఆహారపదార్థాలనైనా మనం ఉత్పత్తి చేసికొని తీరాలి."

"మనదేశ ప్రజలు బియ్యం తినడానికి అలవాటు పడినవారు, గోధుమలుకూడా అధికంగానే తింటున్నాము. వెంటనే తేలికగా ఎక్కువ వరిధాన్యం పండించగలిగే అవకాశం మనకు లేదు. అందుకు ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులను నిర్మించాలి. ఈ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం పూర్తి అయ్యేవఱకు చేతులు ముడుచుకు కూర్చోడానికి వీలులేదు. ఒకరకపు ఆహారం తగినంత లభించనపుడు మరొకరకం ఆహారంతో కాలంగడుపుకోవాలి. తిండికోసం వెంటనే పండించడానికి వీలైన ప్రతివస్తువును మనం పండించాలి. ఇప్పటికంటె తృణ ధాన్యాలను, పప్పుధాన్యాలను, కందమూలాలను అధికంగా పండించగల అవకాశం

మనకు ఉంది. గోరక్షణం కోళ్ళపెంపకం ఎక్కువ చెయ్యాలి. చెరువులలో చేపలు, పెరళ్ళలో కూరలు అధికంగా పెంచి తిండికొరత లేకుండా చేసుకోవాలి. ఇందువలన మనకు పుష్టికరమైన ఆహారంకూడా లభిస్తుంది.

"మనకార్మికుల జీవనప్రమాణం చాలా పెరిగింది. ఆలా పెరగడం మంచిదేకూడా. రైతులు వ్యవసాయ కూలీ లిదివఱకు చోళ్ళు మొక్కజొన్న మున్నగు మెట్టధాన్యాలనే తినేవారు. పండగలలోను, పబ్బాలలోను మాత్రం అరుదుగా వరిఅన్నం తినేవారు. వారంతా ఇప్పుడు బియ్యానికి అలవాటు పడ్డారు. అవి దొరక్కపోతే చిక్కుపడు తున్నారు. ఈ మార్పే కాకుండా జన సంఖ్యకూడా దేశంలో పెరిగింది. ఇందుచేత మనకు బియ్యం ఎక్కువ కావలసి వస్తూన్నది. కాని యిలా బియ్యమే తినడం అంతగా ఉచితం కాదు. వరిఅన్నం రుచిగా ఉంటుందను కున్నప్పటికీ అదొక్కటే తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇంతే కాకుండా మనకు చాలినంత బియ్యంకూడా లేవు. వరిపంట ఎక్కువ చేయాలంటే నదులకు ఆనకట్టలు కట్టాలి. కాల్వలు తవ్వాలి. ఇందుకు ఎంతోసొమ్ము కావాలి. అయినా నిమిషాలమీద జరిగేపని కాదు. ఇన్ని కారణాలచేత మనం పెద్దపెద్ద యిరిగేషన్ ప్రాజెక్టులకోసం చూస్తూ కూర్చోక వెంటనే మెట్టభూమిలో పండించడానికి సాధ్యమయ్యే తృణ ధాన్యాలు, పప్పులు, దుంపలు అధికంగా పైరు పెట్టాలి."

"ఇప్పుడు రాగి, జొన్న, యితర మెట్ట ధాన్యాంతికే సాంప్రదాయాన్ని నెలకొల్పడం అవసరం. దేశములో ఉన్నత తరగతులకు చెందిన వార మనుకునేవారే యిందుకు పూనుకోవాలి. వారేదిచేసినా యితరులు అనుకరిస్తారు. జైళ్ళకు వెళ్ళడం, అస్పృశ్యులతో కలసిమెలసి ఉండటం, నూలు వడకడం, గాంధీటోపీలు ధరించడం మున్నగు విషయాలలో వలెనే ఈసందర్భములో కూడా అనుసరిస్తారు. దేశభక్తులైన ఉన్నత వర్గాలవారిలో మెట్ట ధాన్యాలను తినడం ఆచారం కావాలి."

"ఎక్కువ పంట కావాలంటే ఎక్కువ ఎరువు కావాలి. పట్టణాలలోని చెత్తచెదారాలను పోగు చేసి దానిని మంచి ఎరువుగా తయారు చేయడం అధికారులు తమవిధిగా భావించాలి. దానిని పొలాలకు, తోటలకు చౌకధరలకు అమ్మగలగాలి. గ్రామాలలోనుంచే పట్టణాలకు ప్రజలు అధికంగా చేరుతారు. పట్టణాలను పోషించే గ్రామాలకు ఎరువు సప్లయిచేసే బాధ్యతను పుర పాలకాధికారులు గుర్తించాలి."

"మన ఆహారసమస్య పరిష్కరింపబడటానికి ప్రజల సహకారం ఇతోధికముగా కావాలి. ఎవరెక్కడఉన్నా ఎదో ఒకఆహారపదార్థం పండించడానికి ప్రతివారు కృషిచెయ్యాలి. దేశవ్యాప్తమైన ప్రజోద్యమం ద్వారానే దీనిని సాధించగలము. ప్రభుత్వంకూడా సహాయం చేస్తుంది. ప్రభుత్వాదరణ కంటె దేశభక్తి, స్వయం సహాయం ఎక్కువైనవి. ఇందువలన ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయగలుగుతాము."

ప్రకృతి చికిత్స

రచన:—కొల్లి రామదాస్. విద్యాప్రవీణ

రోగం ఎందుకు వస్తుంది?

అసలు రోగానికి కారణం ఏమిటో ఆలోచిద్దాం. తిండిలేనినాడుకూడ కాఫీ సిగరెట్టు లేనిదే తన జీవితం వ్యర్థమనుకుంటాడు. మిర్చి మసాలాలు అధికంగా వాడతారు. జ్వరంగాని, జలుబుచేసిగాని శరీరం ఆహారం కోరకపోయినా నోటిరుచి మోహంవల్ల వారు ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. అదేకాకుండా అవసరానికంటె ఎక్కువ ఆహారం స్వీకరిస్తారు. పరిశ్రమమాత్రం చెయ్యరు. అసలు ఎంత ఎక్కువతింటే అంత ఎక్కువ పరిశ్రమ చెయ్యాలనేది ప్రకృతి నియమం. కాని వారు చెయ్యకపోవటంవల్ల నెమ్మది నెమ్మదిగా జీర్ణాశయం చెడిపోయి పనిచెయ్యదు. మలాశయం బలహీనపడి మలాన్ని బయిటికి నెట్టలేకపోతుంది. అప్పుడు మలం మలాశయంనుండి బయటికి వెళ్లక కుళ్లి వాసనవచ్చి శరీరంలో మార్పులేక పరివర్తనం కల్గుతుంది. ఈ పరివర్తనాన్నే మనం "రోగ" మంటాం. ఇప్పుడురోగానికి మూల కారణం మలం నిలవ ఉండడమే అని తేలింది. ఈ మార్పే జ్వరంగానో తలనొప్పిగానో లేక జలుబుగానో వస్తుంది. ఇలాజరగడం మంచిది. శరీరంలోని మలం ఈమార్పురూపంతోపోతుంది. ప్రకృతి మనలో ఎప్పుడు మలం ఉంచకుండా చేస్తుంది. కాని దీనివల్ల భయపడకూడదు. ఆంగ్లేయ చికిత్స మాత్రం దీనిని లోలోపలే అణుచుతుంది. దానివల్ల తాత్కాలికంగాపోతే పోవచ్చు గాని వెంటనే మళ్లీవస్తుంది. ప్రకృతి చికిత్స ఉద్దేశ్యం అదికాదు.

రోగ నిదానము — ప్రకృతి చికిత్స

అన్ని చికిత్సలకంటె ప్రకృతిచికిత్స అనుకూలమైనది మంచిదని ఒప్పుకోవాలి. కారణం మిగిలిన చికిత్సలు రోగమూలాన్ని గ్రహించవు. ప్రకృతి చికిత్సమాత్రం ఆ రోగమూలాన్ని గుర్తించి దాన్ని నిర్మూలించడానికి ప్రయత్నించుతుంది. ఇంకొకకారణం మన శీతోష్ణస్థితి. ఇంకో విషయం. ఆంగ్లేయ చికిత్సలాంటి వాటికి డబ్బుతో ముడుపని. ఎంత ఖర్చుపెట్టి ఇంజెక్షన్లు, ఆపరేషన్లు చేయించుకున్నా తాత్కాలికంగా జబ్బు నిర్మూలింపబడినా వెంటనే మళ్లీ వస్తుంది. ఈచికిత్సలో ఈవిషయంరాదు. ఎంతఖర్చు పెట్టినా తనపాట్లకే. ఈచికిత్సకు సాధనాలు లండన్ నుంచో, అమెరికానుంచో వచ్చేపనిలేదు. సౌందర్యంతో కూడుకున్న ఈ అనంత ప్రకృతిలోని పంచభూతాలే దీనికి సాధనాలు. అవి గాలి, వెలుతురు, నీరు, భూమి, ఆకాశం. రోగమున నుసరించి ఈ పంచభూతాల్లోని ఒకొక్కదాని పరిమాణ మధికంగాను ఒకొక్కదాని పరిమాణం చాల తక్కువగాను అవసరమువస్తుంది. కారణం అన్ని రోగాలు ఒకేవిధంగా ఉండవు. చికిత్స మాత్రం ఒకటే. దీనిలో నున్న మహత్త్వమిదే. ప్రకృతిలో నున్నపశుపక్ష్యాదులు ప్రకృతి నియమాలను అనుసరిస్తాయి. గాని తెలివిగల జంతువైన మానవుడే ప్రకృతి నియమాల నుల్లంఘించి "వినాశ కాలే విపరీతబుద్ధి" అన్నట్లు అమిత విజ్ఞానంతో

(తరువాయి 221 పేజీలో)

ఆరోగ్యశాస్త్రము

మనదేశపు ఆరోగ్యశాస్త్రము చాల పురాతనమైనది. 1800 సంవత్సరాలనుండి వస్తూంది, కాని యీ ఇంగ్లీషు వైద్యాలన్నీ నిన్నమొన్నటి పిల్లకాకులే. ఎటుదిరిగీ 150 సంవత్సరాలనుండే యితరదేశాల్లో ఆరోగ్యశాస్త్రం పెంపొందింది.

బెర్నార్- నేను శాకాహారిని కాను.

ఇతరదేశాల్లోని మాంసాహారాన్ని గురించి మనం ఆలోచించేటప్పుడు మనం ఆదేశాల్లోని గొప్ప గొప్ప వాళ్ళ అనుభవాలు చదువుదాం.

" హిట్లర్ వగైరా "

మనం మాంసాహారం ఎందుకు తినకూడదు? అది మానవాహారం ఎందుకుకాదు? అనే విషయాన్ని చర్చిద్దాం. ఈ క్రూరమృగాల ప్రేవుల పొడవు చాల తక్కువ. పులి, సింహం వగైరా. అందువల్ల మాంసం తొందరగా మలరూపంలో బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. కాని మానవుల ప్రేవుల పొడవు చాల యెక్కువ. 22 అడుగులు. ఇంతపొడవైన ప్రేవులలోనుండి ఆ మాంసం బయటకు వెళ్ళేటప్పటికి అది క్రుళ్ళి మురిగి దుర్వాసనపుట్టి ఆమనిషి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. మానవుడు తినే మాంసం ఎక్కువ జీర్ణకారికాదు అనటానికి మరియొక నిదర్శనం ఏమంటే— జంతువులు మాంసం తినేటప్పుడు ఆపైచర్మం, రోమాలూ రెండుకూడ తినివేస్తాయి. మన కూరగాయలమీద పైచెక్కు ఎలాజీర్ణకారిగా ఉంటుందో, అలాగే ఆచర్మం ఆవెంట్రుకలుకూడ ఆమాంసం జీర్ణంకావడానికి ఆజంతువులకు చాల సహాయపడుతాయి. కాని మానవుడు వీటిని కూడ తినకపోవడం వల్ల అది జీర్ణంకాదు అని మనం భావించవలసి వస్తున్నది. అపక్వం తెల్లవాళ్ళకు జీర్ణం అవుతుందని మాంసభక్ష్యులం కాదు. అసహ్యమైతే జీర్ణకారి కాదు. మాంసం తింటే పెద్దలవుతారని, యుద్ధరంగంలో యుద్ధంచేయడానికి తగినబలం వస్తుందని మన కొందరిపోషకుల అభిప్రాయం. కాని ప్రపంచవీరుల్లో హిట్లర్ మొదలైన కొద్దిమంది మాంసాహారులు కాదంటే మీరు నమ్మండి. వీరు మాంసంతోనే యింతవీరత్వం చాటగల్గారంటారా? లేదు, లేదు.

మాంసాహారులను ఎవరికివారే కోడిని లేక మేకను తనచేతితో కోసుకు తినమంటే నూటికి 90 మంది మాంసం మానివేస్తారనే నా అభిప్రాయం. ఎవరో కోసియిస్తుంటే కాకరకాయ ముక్కల్లాగు వాళ్ళు తినగల్గుతున్నారు గాని వాళ్ళకివాళ్ళు, భయంకర దృశ్యాన్ని కళ్ళార చూచి మాంసం తినలేరు. మాంసం తినకపోతే బలం తక్కువవుతున్నదన్నమాట ముమ్మాటికి అసత్యం.

ఈరోజుల్లో ఫేషన్‌గా ఉన్న వస్తువులన్నీ దగ్గర దగ్గర ఆరోగ్యానికి భంగం కల్గించేవే. కాని ఒక్కటీ లాభకారి కానరావడంలేదు. ఫేషన్ పెరిగిన కొలదీ మానవుడు వస్తువులోని గుణాన్ని మాడబెట్టి ఆపిప్పిని తినడానికి అలవాటు బడ్డాడు. ఆపిప్పే ఈడాక్టర్లకు మంచి ఆధారం. అలా ఆరోగ్యాలు పాడుచేసుకొనబట్టే యింటికొక డాక్టరు లయ్యారు. అసలు ఆరోగ్యాన్ని గురించి మానవుడు మరియొక మానవునిదగ్గర నేర్చుకోనా! ఇప్పుడు

మేము అంటే ప్రకృతి చికిత్సకులం చికిత్సచేస్తున్నామనేపేరే గాని యీచికిత్స ఒకరు చేయవలసింది. ఎవరికి వారు ఆహార నియమాలను తెలిసికొని తనకుటుంబ సంరక్షణ చేసికోవచ్చును. కాని ప్రపంచం మానవసమాజం ఇంత మరీ అజ్ఞానంలోనికి దిగితే మానవునికి ఆరోగ్యాన్ని గురించికూడ తనతోటిమానవుడు ఉపదేశాలు చెప్పవలసిన సమయంవచ్చింది.

ధాన్యాలు:—

ధాన్యాల్లో అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైనది పచ్చజొన్న. తరువాత నంబరు ముడిబియ్యానిది. 3వ నంబరు గోధుమలది. మామూలుగా బియ్యం మనం పాలిష్‌చేసి తింటున్నామంటే పిప్పితింటున్నామన్నమాట. గవర్నమెంటు ఇందువల్లనే పాలిష్ నిషేధించినా ప్రజలు ఆ పాలిష్ బియ్యానికే, ఆపిప్పికోటకే బ్లాక్ మార్కెటింగ్ చేయడానికి సిద్ధపడుతారు. ప్రజల అజ్ఞానానికి కూడ అంతులేకుండా పోతోంది. ఈ మాటలు వినడానికి కటువుగానున్నా తెలిసికొనే వాళ్ళు వీటిసారం తెలిసికొంటూనే ఉంటారు.

కారం:— ఉప్పు:—

మిరపకాయ ఎంతఉష్ణమైన ప్రమాదకరమైన గుణంకలదో దానికి నిదర్శనం చూడండి. ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన బలిష్ఠుడైనమనిషి చేతికి మిరపకాయకారం, లేకఆవపిండి కట్టితే అంతచోటున పుండు పడుతుంది. కారంవల్ల మన శరీరంలోని జౌరవంతమైనద్రవం ఇంకిపోతుంది. ఎలాగంటే మనంతిన్నకారంచాలాఉష్ణంగావడంవల్ల,అజీర్ణం చేయడానికి ఊరిన జీర్ణరసం జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగించకుండా ఈకారాన్ని బయటకు నెట్టివేయ్యడానికి ఉపయోగిస్తుంది. అందువల్ల, జీర్ణశక్తి రోజురోజుకు క్షీణించిపోవడం సహజం. ఇందువల్ల ఉప్పును సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గించి కారముమాత్రంపూర్తిగామానివేయడమేమంచిది

పులుపు:— పులుపులో తుప్పువలె తినివేసే గుణం ఉంటుంది. నిమ్మకాయ కూడ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. చింతపండు అసలే కూడదు. ఎప్పుడైన నిమ్మకాయ ఒకగ్లాసు నీళ్ళలో ఒకఅరచెక్క పిండుకొంటే అంత నష్టముండదు. కాని అదినిత్యం ఆహారంలో వాడదగిన వస్తువు మాత్రంకాదు.

విటమినులు:—

ఈనాడు ఎటుజూచినా ప్రతి మానవుడు ప్రతికుఱ్ఱవాడుకూడావిటమినులనే శబ్దాన్ని బాగా వల్లించాడు. వస్తువుల్లో విటమినులు ఉన్నవన్న మాట యథార్థమేకాని ఉడకబెట్టి వేయించి పేలాలమాదిరిగా మాడ్చి తినే యీతిండిలో విటమినులు ఎలా ఉంటాయి? ఏ విటమినులు ఉన్నా పచ్చిదానిలోనే యుంటాయి. లేక కొద్దిగా ఉడికిన వస్తువులలో ఉంటాయి. ఫలానావస్తువులో ఫలానా విటమినున్నదికదా అని మనం దాన్ని తినడంతగదు. కాని మనం తినదగిన ఆహారంలో విటమిను లుంటే అది మనంతింటే లాభకారిగా ఉంటుంది. మిరపకాయలో D విటమినున్నది కదాయని మనం తింటే అది అపకారంచేస్తుంది. మనము రొట్టెకాల్చేటప్పుడు పెనంమీద నెయ్యి వేసి రొట్టెకాలిస్తే అది లాభకారిగాదు. కాలిన రొట్టెమీద నెయ్యివేస్తే అదిలాభకారి. అలా చేయకపోతే ఆ మాడిననెయ్యి మనకు అజీర్ణం కలుగజేస్తుంది.

పాలు:—

పాలు ప్రకృతి సిద్ధంగా ప్రకృతి దృష్టితో;

పాలు:—

"పయఃపాయి పాపాయి"

పాపాయిలకే గాని మనబోటివాళ్ళకు కాదు.

కాక :—ప్రాణశక్తి స్వీకారం చూడ త్రాగిన తరువాత మెరిసిన సంతృప్తియుటం ధర్మం అగపడుతుంది.

ప్రాణవాయువు

మనము తిను ఆహారముకంటె కూడా మనము పీల్చేగాలి దేహపోషణకు ఎక్కువగా సహాయపడుతుంది. ఏ గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుందో ఆ గాలి మంచిది. సూర్యకాంతితో సమ్మేళనము పొందినగాలి మంచిది. వడిగా వీచుచుండేగాలి మంచిది. వృక్షములు, లతలు, పుష్పములు నడిలినగాలి మంచిది. గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోక, పీల్చిన గాలికూడా దేహము ఉపయోగించుకొనక పోతే రెండు నిమిషములలోనే ప్రాణాపాయము వచ్చును. ప్రాణవాయువు లేకపోతే ఒకమనిషి తొందరగా చచ్చిపోతాడు. ఏ యితరకారణము చేతకూడా యింతతొందరగా ప్రాణాపాయము సంభవింపదు. గుండెలో తుపాకీగుండు జొరపడితే వెంటనే ప్రాణము పోతుంది. గాంధీగారి ప్రాణము ఇలాగునే పోయింది. గుండుదెబ్బ తగిలిన గుండెకాయి ఇక ప్రాణవాయువును లాగుకొనలేదు. అందుకని ప్రాణము పోవును. ప్రాణవాయువునేకాక "ఒజోన్" కూడా పీల్చితే దేహమునకు వెంటనే సత్తువకూడా వస్తుంది. ఎత్తైన కొండలమీదను. చల్లని కొండలమీదను, సముద్రతీరములందును నదులయందును 'ఓజోన్' ఉంటుంది. దీనినే కొండ, సముద్రపు గాలులు అందురు. ఇట్టిగాలిపీల్చినవారికి వెంటనే ఉల్లాసము కలుగుతుంది. శుద్ధరక్తవాహికలు పొంగుతవి. కన్నులలో కాంతి ప్రవేశించును. హృదయము బలముగాకొట్టుకొనును. నాడి బలంగాను స్థిరముగాను ఉంటుంది. చర్మమునకు మంచిరంగు వచ్చును. కాళ్లలో లాఘవము వచ్చును. జీవితం నానాటికి ఆనందప్రదము అవుతుంది. ఇందుకు తోడుగా పరిపాటులు చేసికొనుచుంటే, లేక వ్యాయామము చేసుకొనుచుంటే దిగులు చింత లేకుండా మనస్సును ఉంచుతే మనముపీల్చిన మంచిగాలి యింకా ఎక్కువమేలు చేస్తుంది.

దేహమునందలి మాలిన్యములను తొలగించుటకు ప్రాణవాయువు ఎక్కువ సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులను శుభ్రముచేసి గుండెను బలపరచి రక్తములోని మాలిన్యములను తొలగించుటకు మనము పీల్చుప్రాణవాయువు ప్రధానాంగముగా నుంటుంది. గాలిలో ఉండే ప్రాణవాయువు దేహానికి లభింపవలెనంటే మనదేహములోని రక్తమున లోహధాతువు ఉండవలెను. వృక్షములు, లతలు, కూరపాదులు పెరిగేచోట నివసించు వారికి ప్రాణవాయువు ఎక్కువ లభించును. ఊపిరితిత్తులకును గుండెలందలి నాడీ మండలమునకును ప్రాణవాయువు సూటియైన యాహారమై యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములను ప్రాణవాయువు తుడిచిపెట్టుతుంది. దేహశక్తులకు తోడ్పడుతుంది.

ప్రపంచమునందలి ఆహార పానీయము లన్నిటియందును ప్రాణశక్తి యున్నది. కాని గాలిలో ఉండే ప్రాణశక్తికి అవియేవియు సాటిరావు.

అందువలననే ఆహారపానీయాలకంటే వాయువే ప్రాణప్రదమైనది. ఒకజంతువుచనిపోతే ఆ ప్రాణము ఎక్కడికి పోతుంది? వాయువులోనికి పోతుంది. ప్రాణము రావలెనన్న ఎక్కడినుంచి వస్తుంది? వాయువులోనుంచే. మనచుట్టు ఉండే వాతావరణమునందు ప్రాణశక్తి మెండుగా నిండుకొని యున్నది. అందులో ఉండేదంతా ప్రాణమే. ఈభూమినుండి నీటిద్వారా ఆకాశమున కెగిరి ప్రాణశక్తి మేఘాలద్వారా జలముగా భూమిమీదకువచ్చుచున్నది. అందువల్లనే వాన గాలి తగిలినప్పుడు మనకెంతో ఉల్లాసముగా నుండును. ఎండవేళ చెట్లనీడనే ఎక్కువప్రాణశక్తి యుంటుంది. అందువలననే చెట్లనీడను గాలి వీచేటప్పుడు ప్రాణాయామము చేయుట మంచిది. ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిపీల్చి వదులుతూ ఉండే అభ్యాసము ఉన్నవారు ఎంతకొద్దిగా ఆహారము పుచ్చుకొన్నా కావలసిన బలం వస్తుంది. గాలిలో ఉండే ప్రాణశక్తి ఉత్సాహము విశ్వాసము ఉన్నవారికి ఎక్కువగా లభిస్తుంది. దిగులు, భయము, నిరుత్సాహము, ఉన్నవారు గాలిలో తిరుగుతున్నాగూడా వారికి లభింపవలసిన ప్రాణశక్తి లభింపదు.

గాలిని తిన్నగా పీల్చటం చేతనైతే రోగాలే రావు. వచ్చినరోగాలుగూడ పోతవి. అయితే దేహములో ఏపదార్థములుంటే వాయువులో ఉన్న సర్వశక్తులు మనకు లభిస్తవో కూడా తెలిసి యుండవలెను.

ప్రాణశక్తులు దేహమునకు సంపూర్ణముగా లభింపవలెనంటే మనము ఉల్లాసముగను, విశ్వాసముతోను, ఆదరనముగను, ఉండవలెను. ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలినిపీల్చవలయును. తరువాత గాలిని కొలదికాలము, సుఖముగా ఆపగలిగినంతకాలము నిలుపవలెను.

తరువాత దేహమును స్థిరముగా నుంచి గాలిని నెమ్మదిగా వదలివేయవలెను. ఇట్లు 4. 5 సార్లు చేసి మానివేయవలెను.

వర్షకాలమునందును, శీతకాలమునందును ఇట్టి వ్యాయామము చేయవలసినది. వర్షము కురుస్తున్నప్పుడును, మబ్బుగా ఉన్నప్పుడును చేసిన ప్రాణాయామము దేహమునకు మేలు చేస్తుంది. భోజనము చేసినతరువాత కొంచెపటిట్టి100 ప్రాణాయామములు చేయుట మంచి ది. వ్యాయామము చేసేటప్పుడు కూడా వడిగా వీచుచుండే నిర్మలమైన చల్లని గాలి పీల్చుచుండవలయును. నాడులను బిగించి చేసే వ్యాయామములు (nerve-tension Exercise) ప్రాణాయామ కాలమందు పీల్చినగాలిలోని శక్తిని బాగుగా స్వీకరించి దేహానికి మేలుచేస్తుంది. అందువలననే ఊపిరితిత్తులనిండా గాలిపీల్చుటకు సందర్భపడినప్పుడెల్ల దేహము నిబ్బరముగా నుంచినచో పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా దేహము స్వీకరిస్తుంది. దిగులు, చింత లేకుండా ఉల్లాసముగాను, సంతోషముగాను ఉండి చేసిన ప్రాణాయామములు దేహమునకు ఎక్కువమేలు చేయునని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. విశ్వాసము ఆశ, ప్రేమ, ఔదార్యము, భక్తి, రక్తి, రసికత్వము కలవారు పీల్చినగాలిలోని ప్రాణశక్తి వారిదేహములకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆరోగ్యమువృద్ధి చేస్తుంది.

జలచికిత్సా నియమములు

అనాదినుండియు రోగనివారణకు జలచికిత్స ఉపయోగింపబడుచున్నది. ఈ జలచికిత్సా ప్రక్రియలు 1 స్నానములు. 2 తుషారములు. 3 బాష్పస్నానములు. 4 ఘర్షణస్నానములు. 5 ఆసనస్నానములు. 6 కట్లు, 7 చుట్టలు అని ముఖ్యముగా ఏడు కలవు. స్పింగస్ బాత్, మర ఘూన్ బాత్ అను నితరములు స్నానవిధానములుకూడ కలవు.

పూర్వకాలపు పద్ధతుల ననుసరించియే నవీన పద్ధతులు శాస్త్రయుక్తముగ అభివృద్ధి చేయబడినవి. ఈ విధముగ జలచికిత్స చేయుటవలన ఎంతయో మేలు కలుగుచున్నది. జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములు కనిపించును. యథార్థముగ ఒక్క జలచికిత్స సంపూర్ణముగ చక్కగ తెలిసినయెడల ప్రకృతివైద్యుడు అనేక రోగములను నిరపాయముగ కుదుర్చవచ్చును.

కాని ఈజలచికిత్స కడు సులభ సాధ్యమని తలపరాదు. ప్రకృతివైద్యుడుకాని, రోగికాని జలచికిత్సాకాలమున కడు మెలకువగ నుండవలెను. అశ్రద్ధ వహించుచో మేలుకు బదులు అపకారము జరుగుటయు, ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణము పోవుటకూడ తటస్థించును. కావున చికిత్సకుడును, రోగియును పుస్తకమందలి ప్రతి నియమమును బాగుగ జ్ఞప్తియం దుంచుకొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము త్రికరణశుద్ధిగ సంచరించువారికి మేలు కలుగును. పద్ధతి తెలియక అవ్యక్తముగ పాటించువారికి చికిత్సవల్ల హాని కలుగును. రోగనివారణ కానిచో చికిత్సా విధానము అనుసారము తాపే నిచు రోగి యొక్క వహించవలయు గమనించవలెను.

ఇటీవల కొన్ని కొన్ని సంస్థలలోని రోగుల చరిత్రలను పరిశీలించిన ప్రమాదములు సంభవించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ప్రకృతి వైద్యమందు పరిపూర్ణజ్ఞానము లేనివారే లోకమునకు ఉపకారముకంటె అపకారముచేయుట తటస్థించును. ప్రకృతివైద్యమందు పరిపూర్ణ జ్ఞానమును సంపాదించుటలోగాని రోగులకు చికిత్స చేయుటలోగాని 4. 5 సంవత్సరములు కష్టించి అభ్యసింపబడుచున్న నేటి మందువైద్యములకంటెకూడ కష్టతరమని భావించవలసి యున్నది. అట్టితరి చికిత్సను పొందునాడు వైద్యుని సలహా లేకుండ గ్రంథమును చదువుకొని ఇంటివద్ద వైద్యమును చేసికొనుట యవివేకము.

జలచికిత్సను పొందునప్పుడు ఆచరించవలసిన విధానములను అనేకులు ఆచరించుటలేదు. పైగా ఈ విషయములను విపరీతముగ గ్రహించి ఆచరించుచున్నారు. అందుచేత రోగము పూర్తిగా కుదురక కలుగవలసినంత ఆరోగ్యము కలుగుట లేదు. పైగా విపరీతమైన వేడో లేక విపరీతమైన వాతమో చేసి ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణములు కూడ పోవుట సంభవించుచున్నది. పిల్లలకు విరేచనము లగుచుండ చన్నీటితో ఆసనమును కడిగినంతమాత్రమున విరేచనములు ఎక్కువగుచుండుట మనకు విదితమే. పెద్దవారలలోకూడ రోగకాలమందు చేతకాని స్నానముల చేయుంచుటవలన రోగము వృద్ధియై ప్రాణము పోవుటయు మనము గాంచుచున్నాము.

ఒకనాడు ఒకరోగి నావద్దకు సలహాకై వచ్చినాడు. ప్రకృతి చికిత్సను పొందవలయునని అతనికి యభిలాష కలదు. అతనిని ఒకానొక ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు పొమ్మంటిని. ఆచికిత్సాలయమున ఒకానొకలోటుచే ఒకానొకరోగి తన కళ్లయెదుట చనిపోయెననియు అందుచేత అక్కడకు వెళ్లుటకు భయమగుచున్నదనియు చెప్పెను. మరియొక దినమున మరియొకరోగి నావద్దకువచ్చి చాలకాలము తాను ప్రకృతిచికిత్సను పొందెననియు చివరకు విపరీత స్థితిలోనికి వచ్చినట్లును చెప్పెను. ఒకనాడు నాయెదుటనే ఒక మందు వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యమును గురించి హేళనగా మాట్లాడెను. అందుచేత రోగికి ప్రకృతివైద్యమందును,ప్రకృతి వైద్యునియందును తీవ్రవిశ్వాసముండవలయును. మందువైద్యాభిమానులు చెప్పు విపరీత మాటలను నమ్మరాదు. కడుశ్రద్ధాభక్తులతో నియమముల పాటించుచు వ్యాధి సంపూర్ణముగ నయమగువరకు చికిత్సను పొందవలయును. ప్రకృతివైద్యుడును రోగికి తనయందు నమ్మకము కలుగునటుల సంచరించవలయును. తాను నియమించు ప్రక్రియలుకూడ వివేకవంతములై యుండవలయును.

కొందరు రోగులు చలికి భయపడి చన్నీటి తొట్టిలో కూర్చుండక బయటనే కూర్చుండి నియమితకాలమైనతరువాత తడిగుడ్డతో బయటకు వచ్చుచున్నారు. నియమితకాలమువరకు తొట్టిలో కూర్చుండుటకు ఓపికపట్టి యుండవలయును. బద్ధకించరాదు. చికిత్స భారమని తలంచరాదు.

ఆహారచికిత్సకును జలచికిత్సకును సంబంధము కలదు. ఆహారమునుకూడ చెప్పినప్రకారము తీసికొనవలెను. ఇచ్చవచ్చినట్లు భుజించరాదు. రోగి ఉద్రేకమును కలిగించు ఆహారమును తీసికొనరాదు. కేవలము బలహీనుడు తీసికొను ఆహారమును తీసికొనవలెను. మితముగ తినవలెను. అమిత మెంతమాత్రము పనికిరాదు. ఎందుకు వచ్చినవిరా యీస్నానము, ఆహారము అని తలంచక చికిత్సయందు కలుగు అనిష్టమును, నిరుత్సాహమును, ఆందోళనమును వీడి, సంపూర్ణ విశ్వాసముతోను, ఆనందముతోను,ఓర్పుతోను చికిత్సను పొందుచుండవలయును. సదా సత్సంకల్పవంతుడై యుండవలెను. స్నానము చేయునప్పుడును, ఆహారమును తీసికొనునప్పుడును తనవ్యాధి క్రమక్రమముగ తగ్గుచున్నదనియు సంపూర్ణముగ నయమవగలదనియు, సదా నిశ్చలభావముతో నుండవలయును. లేనిచో వ్యాధి నయమవకపోవుటయేగాక క్రొత్తరోగములుకూడ జనించును. ఇందుముఖ్యముగ గమనించవలసినవి జలమున స్నానముచేసి వేడిని తగ్గించుట; వ్యాయామమువలన తిరిగి స్వాభావికమైన వేడిని దేహమునందే గలిగించుకొనుట; ఫలాదుల నాహారముగ నుపయోగించుట నను మూడు సూత్రములు. వైద్యుడుకూడ రోగికి చికిత్సయందువిశ్వాసమును కలుగజేయుచు భయమును పోగొట్టి, ఉత్సాహము, పట్టుదల, నమ్మకము కలుగునట్లు చేయవలెను. రోగి సదా ఆనందముగ నుండు పరిస్థితుల కల్పించవలయును. అనవసర ప్రసంగములను మానవలయును.

వ్యాధి కనుపించిన తక్షణమే చికిత్సను పొందుట యుత్తమము. వ్యాధి ముదిరినతరువాత చికిత్సను పొందుచో వ్యాధి సంపూర్ణముగ నివారణ యగుటకు చాలాకాలము పట్టును.

ప్రకృతివైద్యమువల్ల వ్యాధులు నయమవుటకు చిరకాలము పట్టుననియు, ఎక్కువధనము

ఖర్చు అగునదియు అనేక యాతనయును. కాని ఈపద్ధతి మందువైద్యము రోగముల కలదు. ఇట్లే చిరకాలము మందులకు సాధనము వెచ్చించి రోగము నయముకాక నిరాశ చెంది తుదకు ప్రవేశించుటచే ప్రకృతిచికిత్సవలన రోగము నయమగుటకు చిరకాలము పట్టు చున్నది. ధనమునకు లక్ష్యపెట్టక చికిత్సను పొందుచో సంపూర్ణముగ నయమగును.

నీటిని బాగుగ వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. స్నానముచేయుటవలన చర్మము మీది మాలిన్యములు పోవుటయేగాక చర్మము క్రిందచేరియున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగ చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కావున ఎక్కువపర్యాయములు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి పొందును.

రోగియొక్క శరీరమందలి మలినమంతయు నీటిలో కలియును కావున స్నానముచేసిన నీటిని ఏపనికి ఉపయోగింపక పారబోయవలయును. అది మురికికాలువలోని నీరువంటిది.

స్నానమైనతరువాత తొట్టెని, స్నానపుగదిని పరిశుభ్రముచేసి దుర్వాసన లేకుండ చేయవలయును. స్నానపు గదిలోనికి పరిశుభ్రమైనగాలి, వెలుతురు వచ్చునట్లు గది కిటికీలను, తలుపులను తెరచియుంచవలెను.

నదులయందు స్నానము చేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. బావినీటికంటె చెరువునీరు, చెరువునీటికంటెనదీజలము శ్రేష్ఠము. పరుండుచోటను విహరించుచోటను మంచిగాలి ధారాళముగ ప్రసరించు చుండవలయును. ఏలయన ప్రకృతివైద్యమున జలము ప్రధానచికిత్సా సాధనము. అంతకంటె వెలుతురు వెయ్యిరెట్లు. సామాన్యముగా అన్ని గృహములందు అనేకమం దురు. ఒకపర్యాయము ఉపయోగించిన నీటిని రెండవపర్యాయము స్నానమునకు ఉపయోగింప రాదు. రోగులందలి మలినములును స్నానము చేయునీటిలో చేరును. కాన ఆనీటిలోనే స్నానము చేసినచో ఆమలినములు శరీరమున కంటును. అందుచేత ఒకపర్యాయము స్నానమైన తరువాత తొట్టెని పరిశుభ్రపరచి దానిని బాగుగ ఆరనివ్వ వలయును. తిరిగి స్నానముచేయునప్పుడు క్రొత్త నీరు పోయవలయును.

నదీస్నానము ప్రతిదినము చేయుట శ్రేయోదాయకము. ప్రకృతిచికిత్సచేయు తావులందు ప్రవాహోదకము ముండుట మంచిది. నదీజలము లేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగ దొరికిన మంచిది.

నీటిలో ఒకవిధమగు ప్రాణశక్తి కలదు. అందుచేత నీరు తనంత తానే ఏవిధమైన ఔషధముతోను నిమిత్తములేక జాడ్యములను కుదిర్చి శరీరమునకు బలమును ఇవ్వగల శక్తిని కలిగియున్నది. ఈ ప్రాణశక్తి అన్నివిధములగు రూపములలో నున్న జలములందును సమానముగ నుండదు. అందువల్ల అన్నివిధముల నీటికి ఇంతటిశక్తి కలదని చెప్పుటకు వీలు లేదు.

పారుచున్న నీటియందు ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ఉండును. దానికంటె చెరువులు, నూతులు, పాత్రలు మొదలగువాటియందలి నీరు క్రమేణ తక్కువశక్తిని కలిగియుండును. కాచిననీటిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువభాగము పోవును. వడపోసిన నీటిలోకూడ ఎక్కువ ప్రాణశక్తి తగ్గును. అందుచేతనే నదీజలము లేక ప్రవాహోదకము శ్రేష్ఠమైనదని పైన చెప్పితిని.

శక్తిని కోల్పోయిన నీటిని మరల శక్తివంతముగ జేయవచ్చును. మనము త్రాగు నీటిని ఒక గ్లాసునుండి మరియొక గ్లాసులోనికి ఎత్తునుంచి ధారగా 3, 4 నిమిషములు పోయుచో నీరు శక్తివంతమగును. మనము స్నానమునకుపయోగించు జలమును (వేడినీరైనను సరే) ఒక చెంబుతో బిందెనుండికాని కాగునుండికాని తీసి ఎత్తునుండి వాటిలోనే అనేకపర్యాయములు పోయుచో అవియు శక్తివంతమగును. ప్రాణశక్తిగలనీటిని త్రాగినను అందు స్నానము చేసినను ఎట్టి జాడ్యమైనను నివారణయగును.

త్వగ్వ్యాధులు లేని రోగులు కాలవలో నీటిప్రవాహమున కెదురుగగాని, చెరువులోగాని నీడగలచోట బొడ్డులోతు నీళ్లలో దిగి కటిస్నానమాచరించుట యుత్తమము. కుష్టు, నంజు, కురుపులు, పట్లు, మచ్చలు, తామర మొదలగు చర్మవ్యాధులు గలవారు తొట్టిలోనే స్నానము చేయవలయును. స్నానకాలమున దేహమునకు ఎండ తగులరాదు.

ఒక్కొక్కతొట్టిని ఒక్కొక్కరోగికి వాడుట మంచిది. ఒకతొట్టినే ఇద్దరికి వాడవలసివచ్చినపుడు తొట్టిని బాగుగా కడిగి ఎండలో నారబెట్టవలయును.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు నియమించిన ప్రకారము స్నానముచేయవలయును. స్నానముచేయుకాలములు 4 కాలముల పరిమితిగా విభజింపబడినది—

1 అత్యల్పకాల ప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు, 2 అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకు, 3 దీర్ఘకాల ప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములవరకు, 4 అతి దీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకును. ఈ విభాగమును జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలయును. ఎంత తక్కువకాలచికిత్సయైన అంతమంచిది.

దేహతత్వమునుబట్టి 2, 3, 10 నిమిషముల వరకు కటిస్నాన మాచరించవచ్చును. కొన్ని పరిస్థితులలో 10 నిమిషములు, కొన్ని ఉద్రుత వ్యాధులకు 15, 20 నిమిషములుకూడ కటి లింగ స్నానములు చేయవలసియుండును.

కటిస్నానానంతరము శిరస్నానముకాని కంఠస్నానముకాని పనికిరావు. అటుల చేసినయెడల స్నానఫలితములు సన్నగిలుటయేగాక కొన్నితత్వములకు అపకారముకూడ కలుగును.

ఎంత చల్లని నీటిని ఉపయోగించిన అంత మంచిది. కాని రోగి స్థితినిబట్టి జలముయొక్క శీతోష్ణతను మార్చుచుండవలయును. ఒక్కొక్క రోగమునకు ఒక్కొక్క స్నానమునకు కొన్ని డిగ్రీల శీతోష్ణతగలనీరు కావలయును. అందుచేత ఉష్ణమాపకము (ధర్మామీటరు) ప్రతిచికిత్సకునియొద్దను ఉండవలయును. మనము ఫారన్ హీట్ ధర్మామీటరును వాడవలయును. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్ననీరు అత్యంత శీతలమైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు సుఖ శీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలవరకు గలనీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలవరకుగలనీరు వేడిమైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110 మొదలు 115 డిగ్రీలవరకు నీటి వేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు.

నేను జ్వరపీడితుడనై యున్నప్పుడుఆరుబయట స్నానముచేయుచుండెడివాడను వేడినీటి స్నాన

(తరువాయి 214 పేజీలో)

ఎరువులు — ఆహారం

కుమారప్పాజీ వ్యాససంగ్రహం

భూమికి వేసే యెరువుల గుణాన్నిబట్టి దానిలో పెరిగే పైరుపంట, ఆకు, పువ్వు, కాయ, పండు గుణం ఉంటుంది. వాటినిబట్టి వాటిని తినే మనుష్యుల పశువుల ఆరోగ్య ముంటుంది. మనం యెరువు వేసేటప్పుడు భూమికి తిండిపెడుతున్నాము. ఆతిండిని బట్టి పుష్టి యేర్పడుతుంది. ఆభూమిలో నుండి వచ్చేవే మానవుల పశువుల అక్కరలను తీరుస్తవి. వాటిని తిని జీర్ణించుకొని విడిచే మలమూత్రాలు భూమికి మళ్ళీ యెరువౌతాయి. "బాగాతినేవాడుబాగాయెరువువేస్తా"డని ఒక సామెతుంది. 'బాగా యెరువు వేసేవాడు బాగాతింటా'డని ఇంకొక సామెత కల్పింపవచ్చు.

ఇప్పుడు భూమి చెడిపోయింది. రైతుచెడ్డాడు. వ్యవసాయంకూడా చెడింది. కొన్ని యేండ్లుగా మంచి యెరువు, మంచి విత్తనాలు కావలెనని అతడు గుర్తించుటలేదు. అందుకనే మన పంట తగ్గింది. దాని నాణ్యం తగ్గింది. ఇప్పుడు వాటిని పునరుద్ధరించాలి. రాసాయనిక యెరువులు వేస్తామంటారు.

అవి భూమికి ఆహారం కావు. ఉద్రేకం కల్పిస్తాయి. పంట పెంచుతాయి. కాని పుష్టిని పెంచవు. ఆ పంట తినే జంతువుల మనుష్యుల ఆరోగ్యం క్రమేణా చెడుతుంది. మూడు ప్రయోగాలవల్ల ఇది ఋజువైంది.

(1) గొడ్లయెరువును వేసిన భూములలో పండిన గోధుమలుతిన్నజంతువులు, కృత్రిమయెరువులతో పండించిన గోధుమలు తిన్నవాటికన్న తూకంలో తక్కువగా, బలంలో యెక్కువగా నున్నవి.

(2) అట్లనే మొదటిరకం ధాన్యాలు తిన్న కోడిపిల్లలు రెండోరకం ధాన్యం తిన్నవాటి కంటే తూకంలో తక్కువైనా యెక్కువ గుడ్లు పెట్టాయి. ఆ గుడ్లు ఎక్కువగా బతికాయి. అట్లనే మొదటిరకం ధాన్యాలు తిన్న పక్షులు రెండవ రకం తిన్నవాటికంటే ఎక్కువకాలం గాలిలో ఎగిరాయి.

(3) మొదటిరకం ధాన్యం తిన్నకోళ్ళు వగైరా రెండోరకం తిన్న వాటికంటే మంచి మలమూత్రాలు ఇచ్చి మంచియెరువు కల్పించాయి.

ఈ సంగతి అట్లా ఉంచినా, ఈరెండురకాల ధాన్యాలు ఒకచోట పెడితే గొడ్లు రెండోదాన్ని వదలి మొదటిదానికే వెళ్ళుతవి.

మన దేశంలో భూసారం నిర్ణయించగల శాస్త్రజ్ఞులు తగినంతమంది లేరు. కాన యే భూమిలో యే రాసాయనిక యెరు వెయ్యాలో రైతుకు తెలియదు. ఆ యెరువులు యెక్కువగా వేస్తే అనేక రకాల రోగాలు పుడతాయి భూమిలో పొటాషియం ఎక్కువగా నుంటే, అందులో పండే పంటవల్ల నెత్తురు గడ్డకట్టుకొని పొయ్యేజాడ్యం పుట్టుంతుది. కురుపులు లేస్తే ఆ భాగం కముులుతుంది. తరతరాలుగా ఈ రోగాలు కల్గుతవి. మానవులలో పూర్వంకంటే ఈ జాడ్యాలు నాల్గురెట్లు ఈమధ్య పెరిగాయి. మాన్‌చెస్టర్లో నుండే రోష్టు అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా ఋజువుచేశాడు.

ఇంకొక్క సంగతి గమనించాలి. యేమంటే. మొదటిరకం భూముల్లోని ఆహారం తినేవాళ్ళకు

రోగాలు నిరోధించేశక్తి యెక్కువగా నుంటుంది. అందువల్ల ఈ కృత్రిమ యెరువుల వాడుక విషయమై పండించేవారే గాక భుజించేవారుకూడా జాగ్రత్త పడాలి.

మరొక్క విషయం. ఇట్టి రోగాలు వచ్చే వారికి వైద్యులు మొదటిరకం ధాన్యాలు పథ్యంగా పెట్టిస్తున్నారు. ఒక జర్మనీ ఆహారం శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా వ్రాస్తున్నాడు. "కడుపులోను ప్రేగులలోను అగ్నిమాంద్యం కలవారికి మొదటిరకం ఆహారం పెట్టించాను. మందక్కరలేకుండా వాళ్ళ రోగాలు కుదిరాయి. నాకు అనేక రోగులతో చాలా అనుభవమున్నది. అపక్వాహారము తినే వారికి ముఖ్యంగా రసాయనిక యెరువులవల్ల పండిన వస్తువులుగాక గొడ్ల యెరువులవల్ల పండిన వస్తువులే మంచివని నా నిశ్చితాభిప్రాయం.

ప్రసిద్ధమైన శరీరశాస్త్రజ్ఞుడు ఫేమ్‌రాట్ ఆబ్డర్ హాల్‌డన్ ఇలా వ్రాశారు, "మానవులకు పశువులకు వచ్చే అనేక జాడ్యాలలో వారు తిన్న ఆహారం పండించిన భూములలో యేమి యెరువు వేశారో కనుక్కోవటం అవసరమైంది. ఇప్పుడు స్పష్టంగా మన మేమీ చెప్పలేకపోయినా భూములలో నుండే క్రిములకున్ను, మన ఆరోగ్యానికీన్ని ముఖ్య సంబంధముంది. ఆక్రిముల చర్యలను చెడగొట్టే యీకృత్రిమయెరువులను వేయటం మంచిదా అని మనం చాలా యోచించాలి.

భారతప్రభుత్వం 20 కోట్లు ఖర్చుపెట్టి బీహారులో కృత్రిమ యెరువుల యంత్రాలయం కట్టుతున్నది. అల్లాగే తిరువాన్‌కూరు ఒక యంత్రాలయం కట్టుతుంది. మనజనం ఇదివరకే బక్కచిక్కియున్నారు. వాళ్ళ ఆరోగ్యం చెడియున్నది. కాన వ్యవసాయశాఖ, ఆరోగ్యశాఖ, ఆహారశాఖ, ఉద్యోగస్థులు భుజించేవాళ్ళతరుపున సరియైన కృషిచేసి మంచిమార్గం త్రొక్కింతురుగాక.

ఆహారకొరత తాటిచెట్లు

గజానన్ నాయక్ వ్యాస సంగ్రహమ్

తిండిసమస్య తీర్చటానికి ఆలోచించే ఈకాలంలో భారత దేశమంతా అత్యధికంగా ఉన్న తాటి, ఈత వగైరా బెల్లం ఇచ్చే చెట్లవల్ల కలిగే ఫలితాలుగ్రహించాలి. ధాన్యాలు మనకుకొరత. ఆకొరవ తీర్చటానికి ఎక్కువభూముల్లో వాటిని పండించాలి. ధాన్యాలేగాక బెల్లంకూడా సమగ్ర ఆహారంలో ముఖ్యమైనవస్తువు. బెల్లం, చక్కెర, వీటిసరఫరా ఎట్లు జరుగునో చూడాలి.

ఇప్పుడు మన కొచ్చే బెల్లం, చక్కెర అంతా చెరుకుగడనుండే వస్తున్నవి. 40 లక్షల ఎకరాల్లో చెరుకు వేస్తున్నాము. ఇందులో 24 లక్షల ఎకరాలు మాగాణిభూమి. అంటే మంచిసారవంతమైన మాగాణి భూమిలోనే చెరుకు అవుతుందన్న మాట. ఈపొలాల్లో గోధుమపండుతుంది. రెండు కార్లు వరిపండుతుంది. ఇప్పుడీ 40 లక్షల ఎకరాల నుంచి 40 లక్షల టన్నుల బెల్లం, 10 లక్షల టన్నుల చక్కెర వస్తున్నవి. మన దేశంలో సాలుకు 26 న్నర పౌనులు బెల్లమైనా చక్కెరైనా తలకు వాడుతాము. దాన్ని 46 పౌనులు దాకా పెంచాలట. అంటే మరి 30 లక్షల ఎకరాలలో చెరకు వెయ్యాలి. అంటే ధాన్యాలు పండేభూమి మరింత తగ్గుతుంది.

బెల్లం, చక్కెర, బూరాచక్కెర, కలకండ వగైరా, తాటి ఈత చెట్లనుండి తీసే తియ్యకల్లు నుంచి తయారు చేయవచ్చు. జిరాయితీకి లాయఖు గాని ధాన్యాలు పండుటకు పనికిరాని బంజరు భూమిలో ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. ఇప్పుడు ఈలాటిచెట్లు 5 కోట్లున్నవట. 1 కోటి ఇదివరకే బెల్లంవగైరాలక్రింద వాడతున్నారనుకున్నా తక్కిన నాలుగుకోట్లు చెట్లనుండే, ఏటా 17నర లక్షల టన్నులు బెల్లం తయారుజేయవచ్చును. అంటే ఆరుముప్పాతికలక్షల ఎకరాల భూమిలో చెరుకుగడ తగ్గించి ధాన్యాలు పండించవచ్చు.

ఏటేటా మన జనాభా 50 లక్షలచొప్పున పెరుగుచున్నది వీళ్ళకొరకు ఏటేటా 21 వేల ఎకరాలలో చెరకు వేయాలి. చెరకుబెల్లం కాక చెట్టుబెల్లం తీస్తే ఈ 20 వేల ఎకరాలలో తలకు రోజుకు 12 ఔన్సులు చొప్పున సవాలక్ష జనానికి సరిపోయే ఆహారం పండుతుంది.

చెరుకు ఏటేటా వెయ్యాలి. పెద్దప్రయోగాలు చేసి మూడేళ్ళ కొకమాటు వేస్తేచాలు నంటున్నారు. తాటిచెట్లు వగైరా కొన్ని దశాబ్దాల వరకు నిల్చును. చెరుకుకు భూమిని సాగుచేస్తూ ఉండాలి. కాని ఈచెట్లు సహజంగా పెరుగుతాయి. ఈచెట్లనుపెంచితే మరికొన్ని లాభాలున్నవి. వేళ్ళు భూమిలో పాతుకొని మట్టికొట్టుకుపోదు. చెరకు భూసారాన్ని పాడుచేస్తుంది. గాన ఎక్కువగా ఎరువు వెయ్యాలి. అంతేగాక ఈ చెరకు వెయ్యటంవలన నీటిముంపు ఏర్పడి ఇతరపంటలు పండవు. తాటివగైరా చెట్లవల్ల వరదలలోకూడ పొలాలు పాడుకావు. మట్టి కొట్టుకుపొయ్యే చోట్ల ఈచెట్లు వేస్తే మేలుకలుగుతుంది. పొలాల గట్లమీదకూడా ఈ చెట్లు వేస్తారు. బెంగాల్, మద్రాస్, బొంబాయి, బీహారు, ఒరిస్సాలలో ఇవి మామూలుగుంటవి.

ఈ తాటివగైరా చెట్లకుతెగుళ్లు చాలా తక్కువగానే ఉంటవి. ఏమైనా ఎరువు కావలసి ఉండదు. నీరునూ తక్కువైన ప్రదేశాలలో కూడా ఇవి పెరుగుతాయి. ఇతరపంట లేని చోట ఈచెట్లు ఉంటే అక్కడి వారికి ఉపయోగపడును.

ఈచెట్లవల్ల ఉండే ఇతరలాభాలు చూడవచ్చు. అప్పుడే తీసిన తియ్యకల్లులో విటామిన్లు ఖనిజములు ఉన్నవి. అందుచే అది ఆరోగ్యమైన పానీయము. దాన్ని మందుగాకూడా వాడవచ్చును. తాటికాయ, పండు చౌక. తినవచ్చును. లేతలేతఆకు గొడ్లకు మేత అందువల్ల పాలు పెరుగుతాయి.

చేపలు పట్టేదానికి వాడే తాళ్ళు వగైరా తాటినుండి చేస్తారు. మావ్రులుగూడ తయారు చేస్తారు. బుట్ట అల్లుతారు. తాటికలపనుండి చిన్నచిన్నపడవలు చేస్తారు. మంచిమోకులు వేస్తారు. పందిళ్ళు, పాకలు, గొడ్లచావిళ్ళు వేస్తారు. తాటివగైరా చెట్లమీద తేనెటీగలను పెంచవచ్చును. అవి తాటికల్లుతాగి మంచితేనె తయారుచేస్తవి.

తాటిచక్కెర గిట్టదంటారు. ఇతరదేశాలలో చక్కెరకు ఉండే ఖరీదుకన్నా మనదేశంలో చక్కెర ప్రియం. ఏటేటా 23 కోట్లరూపాయలు చొప్పున పదియేండ్లనుండి ఈచక్కెర పరిశ్రమకు సర్కారు సహాయముచేస్తున్నది. రెండుకోట్లమంది చెరుకుగడ పెంచే రైతులకు తగిన ధర యివ్వక అన్యాయం జరుగుచున్నది. దీనిపరిశోధనకై ఎంతో డబ్బు ఖర్చగుచున్నది. విద్వాంసుల బుద్ధి ఉపయోగపడుచున్నది. ఈచక్కెర పరిశ్రమకై పెట్టిన యంత్రాలు భవనాలు వగైరా

33 కోట్లరూపాయల ఖర్చు చేస్తవి. అందులో 25 కోట్లు విదేశాలనుంచి దిగుమతి అయ్యే యంత్రాలమీదనే ఖర్చు. చెట్టుబెల్లపు పరిశ్రమకు ఏసహాయం సర్కారు చేయలేదు సరేగదా దానికి అడ్డంకులు పెట్టారు. కల్లు సారాయిలు మీద డబ్బు వస్తుంది కనుక బెల్లంపనినిఁనిరుత్సాహపరిచారు. బెల్లంచేసేవాళ్ళనుండికూడ చెట్టు పన్ను వసూలుచేశారు. తాటిబెల్లం ఒకనిషేధ వస్తువుగ చూచారు. లంచమిస్తేగాని తియ్యకల్లు తీసే లైసెన్సురాదు. ఈ అబ్కారిశాఖ ఉద్యోగస్తులు బీదరైతులను వేధిస్తారు. ఇన్నిచిక్కులున్నా ఏటేటా 2 లక్షల టన్నుల తాటిబెల్లం తయారవుతూనే ఉంది. ఎంతో అవకాశం కలిగిన ఈ పరిశ్రమను నిర్లక్ష్యం చేయటం భావ్యమా?

వింత విషయాలు

మీరాబెన్ వ్యాససంగ్రహం

విజృంభణమా, వినాశమా అనే వ్యాసము నేను వ్రాసిన తరువాత నాకు అనేక ఉత్తరాలొచ్చాయి. వివరాలు కోరారు కొందరు; నాతో యేకీభవించారు చాలామంది.

గోభూమి

సంయుక్త ప్రాంతంలో 20 జిల్లాలు చూస్తే యకరాన్ని 5 ½ పశువులమేతకు బీడుగా నుంచుచున్నారు. గొర్రెలు వగైరాలు వదలితే, యకరానికి 7పశువులు పడును. ప్రపంచంలో యెక్కడనుఇంతతక్కువ గోభూమి యుండదని స్మిత్సన్ అనే ఆయన చెస్పాడు. అయోధ్యలో, గోరక్‌పూర్‌లో గోభూమి లేదు. కాలు పెట్టడగినంత డొంకతప్ప ఇంకేమిలేదు. ఇప్పటి లోకప్రమాణ ప్రకారం ఒక్కొక్క పశువుకు రెండెకరా లుండాలి. సంయుక్త ప్రాంతంలో దొరికే దానికంటే 11 రెట్లు హెచ్చుండాలి. పోనీ, ఈలోటున్నా మేతకు పనికొచ్చే పైరులైనా వెయ్యరు. 100పశువులకు అలాటి మేత వేసేది 3 యకరాలలోనే. గోరక్‌పూర్, కానిజిల్లాలలో 100 పశువులకు 1 యకరంలో మాత్రమే మేత పెంచుచున్నారు. పశువునకు ½ యకరం ఉండాలి అంటే సంయుక్త ప్రాంతాలలో ఇప్పు డుండే దానికంటే 20రెట్లు యెక్కువ కావాలి.

కాలువనీటితో సాగు

పంజాబులో దీనివల్ల చాలా ఆపద యేర్పడ్డది.

(1) భూమి నీటితో నిండి పైకి ఉబుకుతుంది.

(2) భూమిలోపల ఉండేకారాలు, ఖనిజాలు పైకి వస్తున్నవి. మొదటి దాని పేరు సేమ్, రెండవ దానిపేరు తూర్. 1932లో సేమ్‌వల్ల చెడ్డ భూమి 26 వేల యెకరాలు; తూర్‌వల్ల పాడయింది 3 లక్షల యకరాలు. ఇప్పుడు సేమ్‌క్రింద 34 వేలు, తూర్‌క్రింద 14 లక్షల యకరాలు చెడ్డవి. అంటే పంజాబులో యేటా 80 వేల యెకరాలు సాగుకు నాలాయక్ అవుచున్నవి దీన్నిగూర్చి సర్ విలియం స్టాంపే ఇలా చెప్పారు. "రావి జీలం నదుల మధ్య నుండే ప్రదేశంలో ఈ నీటిముంపు పెరుగుతుంది. 24 వేల కూజక్‌ల నీరు నదిలోనుండి భూమిమీదికి వ్యాపిస్తున్నది. దీనివల్ల భూమిగర్భంలో నుండే నీటిమట్టంపైకి వస్తున్నవి. ఇప్పుడు 9,7 అడుగులలో చౌడు పడుచున్నది. పంటకూడా బాగా తగ్గుచున్నది.

10, 12 యేండ్లలో పంట ముప్పాతికవంతు తగ్గింది. ”

సంయుక్త ప్రాంతములలో ఊసరభూమి షుమారు 20 లక్షల పైచిలుకు యకరాలున్నదట. కాల్వనీటి సాగువల్లనే ఈ ఊసరా లేర్పడ్డవి. మామూలు మురుగునీరు వదల్చ కాలువల వల్ల పాడగుచున్నవి. భూమివిచారణ సంఘం వారు 1945లో ప్రతాపఘడ్ జిల్లాలో కాలువ జిరాయితీని గూర్చి ఇలా వ్రాశారు. అలీఘర్ జిల్లాలో ఈకాలువ సాగువల్ల కలిగిన దుష్ఫలితాలు మేము కనుగొన్నాము. తగినంత మురుగు వసర్లు చేయలే వచ్చుట అందుచే భూగర్భంలో నుండే నీరు పైకొచ్చింది. దానిలో నుండే ఖనిజాల భూమి పైమట్టానికి వచ్చినవి. నీరు ఆవిరిగా పోగానే అవి అక్కడ నిలబడిపోయినాయి. ఇప్పుడు ఈ కాలువ నీటిపారుదల ప్రతాపఘడ్ లో ప్రవేశ పెడతారట, అయినా ఇదివరకే బాగా జిరాయితీ అవుతున్న ప్రదేశం ఈ నీటిపారుదల వల్ల అది భాగ్యమో లేదో మాకు తెలియదు. నీరు నిలువుగాను, పక్కగాను ప్రవహించటం సహజానికలుగకుండా ఉండాలంటే యెంతమురుగు నీరుపంపే యేర్పాటులో దాని ఆవశ్యకతను గూర్చి మా కిప్పుడు తగినంత సంజాయిషీ లేదు”

మెల్లగా సరిసమానంగా కలిగే సంపదభివృద్ధి

కిశోరీలాల్ జీ

మానవుడు కలలు గాంచుచుండును. సౌఖ్య స్వప్నాలే కోరగలడు. దాని అనుభవం తనమీద ఆధారపడి ఉండా, తన అదుపులో లేని యాదృచ్ఛికమైన విషయాలమీద ఆధారపడిఉండా? మొదటిది వివేకమైనది. రెండవది విపరీతమైనది. మనంవివేకంతో స్వప్నజాలం సృష్టించుకోవాలి.

కల్ల బొల్లి కలలవలన మనము ప్రజలు తప్పు దోవ పడతాము. నిర్వహించలేని బాధ్యతలోనికి జాతిని దింపుతవి చివరకు నిస్సహాయత, అతృప్తిని కలిగిస్తవి. పరోక్షంగానో, ప్రత్యక్షంగానో హింసాకాండకు లాగుతవి.

ఊహాగానాలమీద ఆధారపడ్డ ఉత్తమస్థితి కల్పించటానికి ఈమధ్య చాలా పెద్ద ప్రణాళికలు కొన్ని వేశారు కొన్ని ఐదేండ్లలోను, కొన్ని 10 ఏండ్లలోను ఫలించేవి. సార్జెంటు ప్రణాళికకు 40 ఏండ్లు పడుతుందంటే రాజ్యాంగవేత్తలు దానిని ఖండించారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం 10, 15 ఏండ్లలో దాన్ని నెగ్గిస్తా మంటారు.

పెద్దపెద్ద ప్రణాళికలకు సరిపోయే పెద్ద పెద్ద మొత్తాలుడబ్బు, పరికరాలు, సరియైనమనుష్యులు కావాలి. విదేశీయులవద్ద అప్పు కోరుతున్నాము. విదేశీయులు, ముఖ్యంగా అమెరికావారు అప్పిచ్చుటకు తహతహ పడుచున్నట్లున్నది. వారు ఇదివరకు ఎంతమందికో సాయము చేశారు. కాని ఒకరైతు తనబిడ్డ కిచ్చిన సలహా నాకు జ్ఞాపకం వస్తున్నది. “ అప్పు ఇవ్వటానికి సాహుకారు తొందరపడుతుంటే, జాగ్రత. అప్పుతీసికోవద్దు.”

మనం అసలుస్థితి కనిపెట్టాలి. మనం మోసపోరాదు; ప్రజలను మోసగించరాదు. జన సామాన్యానికి బాగాపనికివచ్చే బ్రహ్మాండమైన ప్రణాళికను 5 లేక 10 ఏండ్లలో నిర్వహించజాలము. 20 ఏండ్లలో కూడా సాధ్యంకాదు. సర్వ

లకు లభ్యమయ్యే సమగ్రమైన, సంపూర్ణఆహారం గాని తలకు 49 గజములచొప్పున గుడ్డగాని, పీలు చాలుగల ఇండ్లుగాని, శుభ్రమైన గ్రామాలుగాని విద్యుచ్ఛక్తిగాని. పెట్రోల్, విద్యుత్, అణు శక్తులవల్ల నడపబడే చిన్న చిన్న కర్మాగారాలు గాని, ఇతర సౌకర్యాలుగాని కోరితే. అవి కొద్ది కాలంలో లభ్యంకావు విద్యఅంటే పూర్వపు పద్ధతిలో నిర్మాణాత్మకంగాను విద్యాపద్ధతిలో అయినాకూడా, సర్వజనులకు ప్రారంభోచితవిద్య ఇవ్వాలంటే 15 ఏండ్లలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రాలు అద్భుత కార్యాలు చేస్తున్నవి. నిశ్చయమే. మామూలు భౌతిక రంగాలలోనేగాక మానసిక ఆధ్యాత్మిక రంగాలలో కూడా ఆశాస్త్రాలు విజయం పొందుతున్నాయి. వాటి పరమోద్దేశ్య మేమనగా సాధ్యమైనంతవరకు సత్యాన్ని ముఖాముఖి చూడడం మానవకోటి శాంతిసౌఖ్యాలకై కృషి చేయటం.

కాని ఇట్టివేళ ఇంకొక్క సంగతి గుర్తు పెట్టుకోవాలి. మధ్యయుగాలలో మహేంద్రజాలంచేస్తామనే మంత్రగాళ్ళవలె ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం కూడా బుద్ధిమంతుడైన సరంగులేని పడవ వలె నడుస్తున్నది. ఒక విధానంచూస్తే మొదటి దాని కంటే మరింత అపాయకరం. ఏలనన :—ఆధునిక శాస్త్రం అపాయకరమైన ఆయుధాలను వందలకొలది జనానికి అందించింది. వాటిని వాడే వయస్సు వీళ్ళ కుంది. కాని యెప్పుడు వాడాలో యెప్పుడు వద్దో తెలుసుకొనే విచక్షణ జ్ఞానం, వీళ్ళకు అలవడలేదు. కాన నిర్మాణాత్మకమైన పరిశ్రమలలో ఉపయోగించి మానవుల ముఖ్యావసరాలను ఉత్పత్తిచేయుటకు పూర్వమే భయంకరమైన యుద్ధాలను పటుత్వంగా నడవటానికే అవి ఉపయోగ పడుచున్నది. ఇప్పుడీ యుద్ధాలకే ప్రాముఖ్యత వచ్చింది.

ఈయుద్ధప్రియులగు రాజ్యాంగవేత్తలుయుద్ధం చేయు తమజాతియొక్క మనసు నిబ్బరంగా ఉంచటానికై అత్యధికమైన కీర్తిసంపదలు కల్గునని చెప్తుతారు. యుద్ధభూమిలో చచ్చినవాళ్ళకు, రంభాఊర్వశుల పొత్తు కల్గునని భ్రమపెట్టి ఇది వరకు యుద్ధంలోకి దించేవారు. శాంతిస్థాపకులు వాళ్ళను అనుసరించరాదు. శతాబ్దాలగొలది, యేర్పడ్డ చైతన్యాన్ని సంపదను క్షణంలోపల భూకంపంవల్ల నాశనం చేయవచ్చును. కొద్ది గంటలలో ఈ ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం నాశనం చేస్తుంది. కొన్నిరోజులలో అవి ఆతతాయుల వల్ల మంటలపాలగుతవి. కష్టపడి సహనంతో కట్టితేనే మరల బాగుపడును. ఈ సంగతి మనం గుర్తించాలి. నిర్మొగమోటంగా ప్రజలకు చెప్పాలి.

శతాబ్దాలకొ ది నిరంతరంగా సాగిన అంతరంగిక యుద్ధాల పిమ్మట కనీసం 200 ఏండ్లయినా విదేశీదోపిడి విధానంక్రింద దెబ్బ తిన్నపిమ్మట వచ్చిన స్వరాజ్యం, ప్రపంచ యుద్ధాంతమందు వచ్చిన ఈ స్వరాజ్యం 5 లేక 10 ఏండ్లలో సమృద్ధిని సంపదను కల్గించజాలదు. ఈ బాధ్యత, అచ్చగా ప్రభుత్వంమీదనే యుంటేను, పెట్టుబడిదార్లు జంకుతుంటేను, కార్మికులు తలాయిస్తుంటేను, ఈ పనిచేయటం మరింత కష్టం. ప్రజలు ఇష్టపడితే విదేశదోపిడివిధానం తద్వారా బయటకు పోయే బంగారు ప్రవాహం ఆపివేయుటే స్వరాజ్యం. స్వంతఉద్ధరణకై పూర్వంకంటే ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేసే అవకాశం ప్రోద్బలం కలగటమే స్వరాజ్యం. 150 ఎండ్లకుపూర్వం ఎవరో ఒకరు ఆస్తి

సంపాదించే విధం చూపారట. మనంకూడా అభివృద్ధికోరితే అదోవే పట్టాలి. ఒకకుండా ఒక చేంతాడు తీసుకొని, ఆఫ్రికాకు బయలుదేరి, 25, లేక 30 ఏండ్లు పనిచేసి ఖర్చు తగ్గించుకొని పైసాలదొప్పను వెనుకవేసుకొని, మాతృప్రాంతం లేక దేశంలో తనజీవితం ఎక్కువభాగం గడిపి, ముదిమి వచ్చినప్పుడు తన కుటుంబానికి సంపదభివృద్ధి యగుచున్నదని కనిపెట్టారట. కోమట్లు ఆంగ్లేయులు రాకపూర్వంకూడా ఉండేవారు. వారపుడు గొప్పతనంకోరలే. వారియందు ఇతరులకు అయిష్టతలేదు. ఇతరులకంటే కొంచెము హాయిగా ఉన్నాకూడా వారు ద్వేషానికి గురి కాలేదు. "కోమటి కొద్దో గొప్పో సంపాదిస్తాడు గాని తిండికి మలమల మాడి చావడు" గుజరాతీలో సామెత ఇది. మెల్లగా తరతరాలుగా ఆస్తి సంపాదించాడతడు.

ఇప్పుడు పారిశ్రామిక విప్లవయుగం వచ్చిందంటారు. అంటే జూదానికి, విచ్చలవిడిగా పందెములువేసే బేరాలకు అనువైన తరుణం వచ్చింది. పొలం దున్నకుండా, వస్తువు ఉత్పత్తి చేయకుండా, కొద్దికాలంలో వేలు లక్షలు సంపాదించే ఆలోచన చేయటానికి ఇతరుల అసూయకు గురిఅగుటకు వీలుగా భూమికమందు పెట్టుబడిదారు డయ్యాడు ఆంగ్లరాజ్య కాలంలో సామాన్య మానవుడు. నిజానికి ఏకొద్దిమందో ఇందులో వరుసక్రమేణా నెగ్గారు మిగతావారు కొద్ది యేండ్లలో నాశనమయ్యారు. మనజాతి క్షేమం విచారించినంతవరకు పూర్వపు కోమటి తొక్కిన మార్గమే సక్రమాభివృద్ధికి నిశ్చయమైన యేకైక మార్గం.

కనీసం గత 7ఏండ్లనుంచీ నేనుఅనుకొంటున్న విషయం మీకు నివేదిస్తాను. "శాస్త్రీయుక్తమైన నాగరికతను "మన దేశంలోకి త్వరితంగా దిగుమతిచేయాలంటే పలువిధములగు మనోవ్యథలకు సమస్యలకు ఎదుర్కోక తప్పదు. రాజ్యాంగంలోను. హింసాయుతమైన కల్లోలాల పోను కూడ బయలు దేరాలి. విజ్ఞాన శాస్త్రీ నియమాలు సూచించే కొత్తకొత్త ఆవిష్కరణాలను, కాయకష్టం తప్పించే సాధనాలను, ప్రవేశ పెట్టాలంటే నెత్తిఅనుకరత పోవాలి. మధ్యయుగంలోనో, లేక విక్టోరియా కాలంలోనో ఉన్నారనే అమర్యాద కలిగినా సరకు చేయరాదు మన దేశంలో అధమునికిగూడా తగినంత తిండి, బట్ట,ఇల్లు ఆరోగ్యవంతమై బలిష్ఠమైన దీర్ఘ ఆయుర్దాయము కలిగిస్తేచాలు. వెంటనే హెచ్చుకలిగించక పోయినా ఫర్వాలేదు. నెమ్మదిగా నిర్మించుటతోనే తృప్తిపడితే, ఆత్మవిశ్వాసంతో స్వావలంబనమీదనే మన దేశాన్ని బలిష్ఠమైన జాతిగా నిర్మింపవచ్చు. నిరాడంబరజీవితం మానవులకు తగినది కాదనుకుంటే, పై మెరుగు చూచి పొట్టులోచేసిన రొట్టెను మాని తెల్ల రొట్టె తిన్నవానివలె నుంటుంది. వెర్రికలలుమాని జీవితంలోనుండే కష్టనిష్ఠురాలు గ్రహిస్తే దేశ ఉద్ధరణకు రాట్నమే ముఖ్య సాధనమనినీ ఆశాజనకమైన సువ్యవస్థాపితమైన విధానం అదే ననినీ గ్రహించుట కష్టంగాదు. "స్వాతంత్ర్య దీక్షావస్త్రం ఖాదీ" యని జవహరిలాల్ పిలిచాడు. చిలుకపలుకులువలె దానినిఉచ్చరించుచు జండా ఉత్సవాలలో దానియందు పైపై భక్తి చూపినను ఇతర సాధనాలకంటె అదియే మనకు స్వరాజ్యానికి గట్టిదోవ చూపింది. చురుకుగా పనిచేయగల ఆయుధంగా ఖాదీని నిజంగా అవలంబిస్తే ఎంతబలిష్ఠమైన ప్రతిష్ఠాపన యేర్పడునోగదా?

నీరు ప్రాణదాయకమైనది

మన దేహము నూటికి 70, 80, భాగములు జలమయము. దేహమునందు జలము ఉత్పత్తి కాదు. కనుక మూత్రముగను, స్వేదముగను బయటికి పోయే జలముయొక్క పరిమితిని మనము నీరుత్రాగుటవలననే పూర్తిఅవుతుంది. లేదా ద్రవముగల పండ్లు, కూరగాయలతో నైనను నింపుకోవలెను. ఇంతయెక్కువ భాగముగా ఉండే నీటిని దేహమునకు తిరిగి చేరుస్తునే ఉండవలెను.

రంగు, రుచి, వాసనలేని నీరే నిర్మలమైనది. నీరు శీతకాలమునందును, వేసగియందును గూడా ఒకేచల్లదనముగా ఉంటుంది. అందులో కొద్దిగా అంగారవాయువు చేరిఉంటుంది. జంతు సంబంధమైనట్టిగాని, వృక్షసంబంధమైనట్టిగాని పదార్థములు చేరినయెడల నీరు త్వరగా మురుగెత్తి పోవును. అట్టినీరు త్రాగిన దేహారోగ్యము చెడిపోవును.

అందువలననే మనకు లభించు నీటియొక్క స్వభావము మనకు తెలిసి యుండుట అవసరము. జలచికిత్స చేయువారు నీటిని అనేక విధముల ఉపయోగింతురు.

ఆరోగ్యమును వాంఛించువారెల్లరుమంచి నీటిని త్రాగవలయును. మన దేహములోని యెముకలు వాని స్వస్థానములో నిలిచియుండుటకు జల మత్యంతావశ్యక మైనది. మనము తినిన ఆహారము అణురూపముబొంది రసరక్తాదులుగా మార్పు పొందుటకును నీరు అవసరమైయున్నది. దేహమునందలి వేరువేరుఅవయవములు నవనవముగా నుండుటకు రసరక్తాదులు 'ద్రవ'రూపములో నుండుట అవసరము. అందుకు నీరే ఆధారము. దేహమునందలి వేరు వేరు అవయవాలలో పుట్టే మాలిన్యములు మల మూత్రస్వేదములుగా వెడలిపోవుటకు నీరుఆధారముగా ఉంటున్నది. దేహారోగ్యమునకు అవసరమైన లాలాజలము, జాఠరరసము, రక్తము వేరువేరు గ్రంథులలో పుట్టే జీవద్రవములు సక్రమముగా ఊరుటకు జలము అవసరము. అన్నిటిలోకి కఠినములుగా ఉండే యెముకలు వృద్ధి పొందుటకు గూడా జలముయొక్క తోడ్పాటు కావలెను. తడి లేని కేవలము పొడిగా వుండే వస్తువులు రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణామము పొందజాలవు. ధాతుపరిణామము పొందుటకు నీరు యెంతో అవసరమై యున్నది.

జలము ఎక్కువగా వాడినవారి దేహము నుండి వెడలిపోవు మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువగును. ఎప్పుడైతే మలము ఆటంకము లేకుండా వెడలి పోతుందో అప్పుడు ఆకలి యెక్కువగును. తిన్నదిగూడా జీర్ణమగును. అనుభవము వలన యీసంగతి అందరికి తెలిసినదేను. దేహములో ఉండే ధాతుశక్తి నిరంతరమూ పనిచేస్తునే ఉంటుంది. దేహములో ఉన్న గడ్డకట్టిన మాలిన్యములు బాగుగా నీరు త్రాగినప్పుడు మెత్తపడి పలుచబడును. అట్టి మాలిన్యములను ధాతుశక్తి వడిగా వెలువరించివేయును. ఇందువలననే దేహమునకు నీటిని చేర్చినప్పు డందలి మాలిన్యములు వెడలిపోయి దేహము నిర్మల మవుచున్నది. ఇంతేకాకుండా చల్లని నీరు త్రాగినప్పుడు ఎంతో బడలిక తీరుతుంది. ప్రాణము తేరుకుంటుంది. ఉత్సాహము నిస్తుంది. బలము

గూడా యిసుకను రోగనివారణకు కూడా జలము ఎంతో తోడ్పడుతుంది. [illegible] కొన్నిదినములు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగు చుండినను అహారమే [illegible] కలుగక మేలే కలుగుతుంది. త్రాగుటకును, స్నానముచేయు టకును గూడా సాధ్యమైనంతవరకు నిర్మ లోదకమునే వాడవలెను.

కొండవాగుల నీటిలో సున్నపురా[illegible] యిసుక మొదలగునవి కలసి ఉంటవి. గనుక ఆ నీరు చల్లగాను తియ్యగాను ఉంటుంది. నిర్మ లముగా ఉంటుంది. [illegible] సంబంధమైన మాలిన్యములు చేరియుండుటచే అవి నిర్మలముగా నుండవు. నదుల [illegible], మురుగు దొడ్లకు సమీపముగా ఉండే లోతు తక్కువబావులలోనికి మురికి దిగుచుండుటచే అట్టినీరుగూడ నిర్మలముగా నుండదు. కనుక అట్టినీరు వాడరాదు. నీరు నిర్మలముగా ఉన్నదో లేదో తెలిసికొనుటకు రసాయన శాస్త్రము తెలిసియే ఉండనక్కరలేదు. చూచి, వాసన చూచీ, రుచిచూచీ, మనము మంచి నీరేదో, చెడ్డనీరేదో దాదాపుగా చెప్పగలిగి యుందుము.

జలచికిత్సాలయముల నేర్పాటు చేయు వారు తగినంత మంచినీరు దొరుకుచోటనే వానిని నిర్మింపవలెను. కాలిక వ్యాధులచే బాధపడువారు అట్టిసంస్థలలోనికి పోయి తమ వ్యాధులను సులభముగా నివారించుకొన గలరు. సమీపములో ఉండే తరుణరోగులకు గూడా యిట్టి చికిత్సాలయములలో మేలు కలుగును. చికిత్సాలయములకు మార్గములోనున్న తరుణ రోగులకు తమకు లభించిన దానిలో మంచినీటిని ఎన్నుకొని, వాడి, లాభమును పొందవలసి ఉంటుంది. అట్టినీటిని వడియగట్టి [illegible] తెల్లగా [illegible].

నీరు త్రాగుటవలన దేహములోని మాలి న్యములు [illegible] దేహమునందలి [illegible]. మలము, [illegible], చెమట, [illegible]. స్నానమువలన దేహము [illegible]. [illegible] ప్రవహించిన [illegible], రక్తనాళములు మొదలగువానియందు జలము చేయక దేహములోని ఉష్ణమునూ తగ్గును. చర్మము మారిపోయే అమిత జ్వరములందు [illegible] జ్వరప్రదేశ [illegible] గాక చర్మము [illegible] చైతన్యము వృద్ధిపొందును. ఈవిధముగా నీటియందు చల్ల బడుటచే గుణమే ఉన్నదనుకొంటారేమో! చన్నీటి నానుటవలన దేహమునందు ధాతుశక్తిగూడా వృద్ధిపొందును. నీటిలో పదింట తొమ్మిది పాళ్ళు ప్రాణవాయువే ఉన్నందున నీటియం దీ శక్తి ఉన్నది. ఇందుకు ఏమనూ ఆశ్చర్య పడ నక్కరలేదు.

ప్రతిదినము చన్నీటిలో స్నానముచేయుట వలనగూడ దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. స్నానకాలమున చర్మము చల్ల బడునుగదా! చర్మము చల్లబడుటవలన నాడీ సంహతులు చల్లబడుతవి. నాడులు చల్లబడుట వలన రక్తమునందలి అమితమగు వేడిమియును తగ్గును. ఈవిధంగా చర్మముమీద చేసిన శీతలోపచారము దేహములోపలి భాగమును గూడ చల్లబఱచి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయును. నాడులు ఈ క్రియాకలాపమున కంతటికీ మూలమైయున్నవి. దేహమునందలి ధాతు శక్తిగూడ వీనిద్వారానే వ్యాపించి రసరక్తాది

ధాతువుల పరిణామ ప్రసారములకును, జాతరాది మండలముల క్రమమగు నడకకును తోడుపడుతుంది.

జలచికిత్సకులలో ప్రఖ్యాతుడైన క్నైసిజర్, ఈవిధముగా చెప్పినారు:- "జలముతో చికిత్స చేసినప్పుడెల్ల దేహమునందలి అమితమగు వేడిమి తగ్గును. దేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తి నవనవముగా ఉజ్జీవము పొందును." నీటిని త్రాగినప్పు డది దేహములోని ప్రతి అవయవములోనికి పోవును. మొరక పల్లాలనే భేదము లేకుండా చర్మముమీద ప్రతి భాగమునను జలచికిత్స చేయవచ్చును. ఆ వివరము లన్నియు జలచికిత్సా గ్రంథములందు చూడవచ్చును. స్నాన పానముల కుపయోగించుటవలన జలము ఆరోగ్యము నెట్లు వృద్ధి చేయునో చూపితిని. రోగము వచ్చినప్పుడు గూడ నేర్పుగా ప్రయోగించిన జలచికిత్సా ప్రక్రియలు రోగనివారణము చేయుటకు మిక్కిలి సమర్థమైనవి. విషాది పదార్థములు చేసిన మందులవలె నిందు దేహానికి అపకారము చేయదగిన చెడుద్రవ్యములు లేవు గదా! గాలి, వెలుతురు, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, క్రమమైన ఆహార నియమము తోడుగా ప్రయోగించిన జలచికిత్స సర్వరోగ నివారకమైనది.

జలచికిత్సాప్రక్రియలవలన 1 రక్తమునందు చేరిన మాలిన్యములు పలుచబడి వెడలి పోవును. 2 రక్తాభిసరణము క్రమపడును. 3 దుర్బలముగానున్న అవయవములు బలపడును.

చల్లని నీటిని తక్కువ కాలము వాడితే దేహము చైతన్యము ఎక్కువై, బలవర్ధకముగా పనిచేస్తుంది. వేడినీటిని ఎక్కువ కాలము వాడితే బాధలు ఉపశమిస్తవి. చల్లదనము ఎక్కువ అవుతుంది. బడలిక తీరుతుంది.

ఇవి సామాన్యవిషయములు — విశేష విషయములు చికిత్సా భాగములో నుండును

జల చికిత్సా నియమములు

(204 పేజీ తరువాయి)

ముకూడ, చేయునప్పుడు చలివేయుచుండెడిది.

కావున ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయట స్నానమును భరింపలేని రోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కప్పుగలయిండ్లలో స్నానము చేయవచ్చును. రోగికి జలచికిత్స చేయునప్పుడు గది చల్లగనుండుచో వెచ్చగనుండునట్లు చూడవలయును.

జలచికిత్సయందు కలుగు సుగుణములు కేవలము జలము వలననే కలుగుటలేదు. జలము యొక్క శీతోష్ణ ధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిన దేహభాగము, రోగియొక్క స్థితిగతి— వీనిననుసరించి జలచికిత్స వలన సుగుణములు గలుగుచుండును. జలచికిత్సలయందెల్ల తీవ్రప్రతీకారములు కలుగుచుండును. అందుచేత రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగ పరిశీలించి చికిత్సలను చికిత్సకుడు చేయుచుండ వలయును. రోగికూడా ఈ విషయములను తెలిసికొని అందుకు తగినట్లు నడచుకొనవలయును.

ఎంతచల్లని నీటిని ఉపయోగించిన అంత మంచిదియని పైన చెప్పితిని. కాని చికిత్స

ప్రారంభించు వారికి. వృద్ధులు బలహీనులు. బాలురు చన్నీరుని సహింపరు. అందుచేత వారి హితవునుసరించి కొలది వెచ్చనీరును వాడుట మంచిది. క్రమముగ అతి శీతలోదకమును వాడుట ఉత్తమము.

చికిత్సాకాలమున శరీరము, ముఖ్యముగ పాదములు వెచ్చగ నుండవలెను. కాని రోగి చలిగా నున్నప్పు డెంతమాత్రము చన్నీటిస్నానము పనికిరాదు. చన్నీటి స్నానమును కొన్ని పరిస్థితులలో మానించవలసి యుండును. చర్మము తడిగా నున్నప్పుడు పాదోష్ణస్నానములతో రుద్దుట వలనగాని, లేక పాదకట్లు, వ్యాయామము, పంజుకొనుట, పాదములకు ఆవిరిపట్టులు, పడక మీదనే పాదములకు ఆవిరిపట్టులు మొదలగు సాధనముల వెచ్చదనమును రోగికి కలుగజేయవలయును. ఉదయమున పడకనుండి లేచునప్పుడు శరీరము సహజముగ వెచ్చగ నుండును గనుక అది జలచికిత్సకు అనుకూల సమయము.

భోజనము చేయుటకు ముందుకాని, చేసిన తత్క్షణముకాని, ముఖ్యముగా శరీరమునకు అతి చురుకును కలిగించెడి సాధనములు తగవు. భోజనానంతర మెన్నడును స్నానము చేయరాదు. తిండి తినినవెంటనే స్నాన మాచరించినచో ఆతిన్న పదార్థ మరుగక వెంటనే క్రిందిప్రేగులోనికి త్రోయబడి వ్యర్థమవును. అందుచేత భోజనమునకు పూర్వము స్నానము చేయవలయును. ఉపవాసమున్న దినమున నియమిత స్నానములకంటె హెచ్చుగ స్నానము లాచరించి హెచ్చుఫలితమును పొందవచ్చును. స్నానానంతరము ½ గంట తాళి భోజనము చేయవలెను.

శరీరమునకు కలుగు ఉద్రేకము వలనను వ్యాయామము వలనను రక్తము చలించు చుండును కావున తన్మయమున జలచికిత్సా ప్రయోగములు కూడదు. శరీరమునందు రక్తాధిక్యము లేక రక్తాల్పత్వము నుండునప్పుడు మాత్రమే జలచికిత్స వలన ప్రయోజనమునకు అవకాశముండు గనుక రక్తము సమ స్థితిలో నున్నప్పుడు మెలకువతో చికిత్స చేయుట శ్రేయోదాయకము.

జలచికిత్స జరిగిన వెంటనే స్నానమునకు ముందు శరీరమునకు తప్పక వెచ్చదనము కలుగునట్లు చూడవలయును. దీనికి సాధనములు వ్యాయామము, మర్దన, సూర్యాతపములు, పడక, వేడిపెట్టి పీఠాలు వస్త్రాలు. చివరి రెండుప్రక్రియలు రోగి వ్యాయామము వలన వెచ్చదనమును పొందుటకు వీలులేని బలహీనస్థితిలో నున్నప్పు డవలంబించవలసినవి.

మర్దనవలన శరీరమునకు చురుకుపుట్టును. అందుచేత నిద్రించుటకుపూర్వము మర్దన, కట్టుమంచిది.

వేన్నీళ్ళస్నానము, ఆవిరిస్నానము, మర్దన, వెచ్చనికట్లు వస్త్రాల తరువాత ధారాస్నానము చన్నీళ్ళతో కడుగుట, మొదలగు ప్రక్రియలచే శరీరమును చల్లబరచుచో జలుబు చేయదు.

జలచికిత్స అయిన చాలకాలమునకు గాని మరియొక చికిత్స తగదు. చికిత్సకు చికిత్సకుమధ్య విరామ మెక్కువగ నుండవలయును. అందువలన శరీరము తిరిగి క్రమక్రమముగ వెచ్చబడును. రోగికి సుఖముకలుగును. శరీరము తేలికగ నుండును. ఈ యభిప్రాయముతోనే చికిత్సకు చికిత్సకు మధ్య ఎక్కువవిరామ ముండునట్లు చూడవలయును. అన్నిటికంటె ముఖ్యమైన దేమన రోగికి శ్రమకలుగునట్లు తొందర పెట్టరాదు. రోగి తనంతటతాను ప్రక్రియల నాచరించ గలుగునట్లు తగిన విరామము విశ్రాంతి యవసరము.

అప్పుడప్పుడు రోగి పరిశుభ్రజలము త్రాగు చుండ వలయును. ఒక్కొక్క పర్యాయము ఎక్కువసేపు త్రాగక కొంచముగ చప్పరించుచు త్రాగుచుండ వలయును అయితే రోగి ఎక్కువ సేపు త్రాగగోరుచో ఎక్కువసేపును ఇవ్వవల యును. కాని తక్కువ ఇవ్వరాదు. రోగివాంఛను బట్టి వెచ్చని నీళ్ళు నివ్వవచ్చును.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు రోగిని కనుజాగ్రత్త తోను, నేర్పుతోను, చూచుచుండ వలయును. లేనిచో చికిత్సానంతరము అనేక ప్రమాద పరి స్థితులు సంభవించును.

చికిత్సా నియమముల ప్రకారము నడచు కొనుచో సత్ఫలములు సిద్ధించితీరును.

రోగిదుస్తులు సదా శరీరమునుండి వెలువడు మలినములచే అపరిశుభ్ర మగుచుండును. స్నానానంతరము రిగి ఆదుస్తులనే ధరించునెడల జాడ్యము త్వరలో నివారణయవదు. అందుచేత రోగి దుస్తులను చక్కగ ఉడకబెట్టి, చన్నీటిలో ఉతికి ఆరుబయట బాగుగ ఆరనివ్వ వలయును. రోగి ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరించు చుండవలయును. అది ఎంతవదులుగ నుండిన అంతమంచిది. దుస్తులను ధరించిన తరువాతకూడ గాలి ధారాళముగ శరీరమునకు తగులుచుండ వలయును.

రోగి తన శరీరమందలి ప్రతిభాగమునుఎప్పటి కప్పుడు పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుచుండ వల యును.

ఎట్టిస్వల్ప జాడ్యము నకైనను రోగి చికిత్సను పొందుకాలమున స్నానఆహార నియమముల పాటించి తీరవలయును.

భోజనమైన 4, 5 గంటల తరువాతకాని ఆవిరి పట్టరాదు. ఆవిరిపట్టినవెంటనే ఒక్కనిమిష ములో దేహమువిూది చెమట ఒకటి రెండు చెంబుల చన్నీటితో కడిగి పిండిన వస్త్రముతో తుడుచుకొని పొడిబట్టలు కట్టుకొనవలెను. కాని స్నానముచేయక ఉండరాదు. హెచ్చుకాలము స్నానముచేయరాదు. ఆవిరిపట్టినతరువాత నొక గంట తాళి కటిస్నానముగాని, లింగస్నానము గాని చేసిన చాలమంచిది.

మలవిసర్జనకై మాటిమాటి కినిమాచేయుట కంటె ఆహారమార్పువల్లనే విరేచనమగునట్లు చూడవలయును. అట్లు చేయుటవలన జీర్ణక్రియ సరిపడి కాలవిరేచనము నిర్బాధకము అగును.

రోగి ఆహార విహార నియమముల పాటించ వలయును. లేనిచో ప్రమాదము సంభవించును. భార్యా భర్తలలో ఏ ఒక్కరైనను చికిత్సను పొందుచున్నను ఇద్దరును ఆహార విహార నియమ ములబాటించుటమంచిది. వ్యాధి సంపూర్ణముగ నయమయిన కాని స్త్రీ పురుష సాంగత్యము తగదు.

కృత్రిమ దంతములు

ఇవి యున్నవారు తమ నూతన దంతములను తీసి దాచిపెట్టి రాత్రులు నిద్రించుచుందురు. అందువలన దంతముల కుదుళ్లు పైవీ క్రిందివీ దగ్గరగా వత్తుకుంటవి. నిద్రలో అవి జారి కర్ణ నాడులు, ఘ్రాణ నాడులు నేత్రనాడులు మొద లగు వానికి వత్తిడి కలిగిస్తవి. అందువలన చెవుడు, దృష్టిమాంద్యము, మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి. అందువలన కృత్రిమదంతము లున్నవారు నిద్రలోగూడా వాటిని ధరించుటయే మంచిదని ఒక ఆరోగ్య పత్రిక వ్రాస్తున్నది.

జీవనక్రియ

మన దేహములో నుండే కణాలు నిరంతరము ఎడతెగకుండా మార్పులు పొందుతూ ఉంటవి. ఇట్లు మార్పు పొందేటప్పుడు ఏవిధమైన ఆటంకాలు లేకుండా ఉంటే అప్పుడు ఆరోగ్యముగా ఉన్నది అంటాము.

అరిగిపోయిన కణాలను పూర్తిచేయుటకును, శిథిలమైపోయినట్టియు, చెడిపోయినట్టియు కణాలను తీసివేసి క్రొత్త కణముల నింపుటకును, "జీవనక్రియ" అని పేరు. సృష్టియందు అంతటను ఖనిజములు, లోహములు, రాళ్ళు మొదలగు నిర్జీవ పదార్థములును, సజీవములైన మనుష్యులు, జంతువులు, పక్షులు, వృక్షాదులునుకూడ ఉన్నవి. సజీవపదార్థము లన్నిటియందును ఒకే ఒక జీవనక్రియ ఉన్నది. ఈజీవనక్రియ కొన్ని హద్దులకు లోబడి జరుగుతూ ఉంటుంది. జీవనక్రియ హద్దులను దాటి ఎప్పుడు జరుగకుండా పోతుందో; అప్పుడు మృత్యువు వస్తుంది. ఆ మృత్యుదశలో జీవనక్రియతారుమారై దేహము కుళ్ళి విచ్ఛేదమై పోతుంది.

చెడిపోయిన పదార్థములు దేహములోనుండి వెలుపలికి పోవుట ఆలస్యమైనప్పటికినీ, సరిగా పూర్తిగా పోకపోయినప్పటికినీ, రోగము వస్తుంది.

అన్ని జీవజంతువులందువలెనే, మానవ దేహమునందును, ఈజీవనక్రియ నిరంతరము జరుగుతునే ఉంటుంది. దినానికి దినము, వారానికి వారము, నెలకు నెల, దేహములో ఉండే పాత కణాలుపోయి క్రొత్తకణాలు వస్తునే ఉంటాయి. పదిసంవత్సరాలయ్యేటప్పటికి దేహములో ఉండే అన్నిపాతకణాలు పోయి క్రొత్తకణాలు వచ్చేస్తాయి. అప్పుడు మరో (అనగా పది) మారిందని అంటాము. కొంతమంది పదిసంవత్సరాలకే మారుతాము అంటారు.

మనము పనిచేస్తున్నా, విశ్రాంతితీసుకొంటున్నా, నిద్రపోతున్నా. ఈ జీవనక్రియ జరుగుతునే ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలు పిల్లలు పెద్ద పెద్దవాళ్ళవటానికిని, ఎదిగేవారు వృద్ధులవటానికిని జీవనక్రియ తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్యవంతులు రోగగ్రస్తులవుతున్నారు. రోగులు ఆరోగ్యవంతులవుతున్నారు. ఈ రెండువిధములకు కూడ జీవనక్రియ తాను మారవ్వటమే కారణము.

దేహముయొక్క పైభాగము మాత్రమే ఈమార్పు పొందుతుంది అనుకొంటారేమో? అట్లా కాదు. దేహములోపల ఉండే ప్రతికణము లోను ఈమార్పు వస్తుంది.

జీవనక్రియ రెండుభాగములు కలది. (1) స్వీకరణ. (2) బహిష్కరణ. మనము తినే ఆహారము, త్రాగే నీరు, పీల్చే గాలి, వెలుగు కిరణలు, చలివేడుములు ఇవన్నీ స్వీకరణలో చేరుతవి. ఈద్రవ్యాలు అన్నీ కలిసి రసరక్తాదిధాతువులుగా మారి దేహపోషణకు సిద్ధపడు క్రియకు స్వీకార క్రియఅని పేరు. దేహములోనికి ఎంతఎక్కువగా ప్రాణవాయువును పీలుస్తామో, జీవనక్రియ అంత చురుకుగా సాగుతుంది. దేహములో ఉండే మాలిన్యాలు తొలగిపోవటానికి కూడా తోడుపడుతుంది. అందువలననే మన దేహ సంరక్షణకు ప్రాణవాయువు ఎంతో అవసరమై యున్నది. పీల్చేగాలి ఎట్టి ఆటంకాలు లేకుండా వచ్చేదిగాను, మురికి, దుర్గంధము లేకుండాఉండేదిగాను చూచుకొనవలెను. అట్టినిర్మలమైన గాలిని

ఊపిరితిత్తుల లోతులకంటా బాగా పీల్చి వదలి వేయవలెను. ఇట్లు పీల్చిన ప్రాణవాయువు ధాతుపరిణామానికి సహాయపడి దేహపోషణ చేయుటయే కాక దేహమునందలి మాలిన్యములను దహించి వెలుపరించుటకు కూడ సహాయపడుతుంది. నిరంతరముగా జరిగే జీవన క్రియలో దేహములో వేడిమి పుడుతూ ఉంటుంది. పనిపాటలు చేసుకొనేవారికిని, వ్యాయామము చేసేవారికిని ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కనుక వారి దేహములోని జీవనక్రియ ఇంకా చురుకుగా సాగుతుంది. ఎక్కువగా పీల్చిన ప్రాణవాయువు రక్తముతో కలిసి దేహమునందలి మూల మూలలకు వ్యాపించి దేహమును నిర్మలముగాను, జీవవంతముగాను ఉంచుతుంది. కఠినమైన పరిశ్రమలందే కాకుండా సామాన్యపు పనిపాటలయందు కూడ దేహాన్ని ఆరోగ్యముగా ఉంచే సామర్థ్యము ఉన్నది. ఇందుకూడా దేహములో సహజ ఉష్ణాన్ని నిలిపేశక్తి యున్నది. దేహములో సహజ ఉష్ణము ఉన్నంతవఱకు దేహము ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటుంది. ఉండవలసినదానికంటే వేడిమి తక్కువయైనా ఎక్కువయైనా రోగము వస్తుంది. దేహములో జరిగే దహన క్రియవలన దేహమునకు అపాయము రాకుండా దేహమునందలి జలధాతువు కాపాడుతూ ఉంటుంది. అనగా దేహమునందు ఏభాగమునందైనప్పటికి నూటికి 70, 80, భాగాలు తేమ ఉటుంది దేహమునందు పుట్టిన వేడిమి మితి తప్పకుండా దేహమునందలి తేమ కాపాడుతూ ఉంటుంది. పనిపాటలు లేకుండా సూర్యకాంతిలో తిరుగకుండా ఉండేవారు నీటిని మితితప్పి త్రాగితే దేహమునందలి వేడిమి తగ్గిపోతుంది. దేహములోని మాలిన్యములు సక్రమముగా దహనము కాక నిలిచిపోతవి. అందువల్ల దేహము రోగగ్రస్తమౌతుంది.

దేహమునకు లభించవలసిన తేమ మనము త్రాగే నీటిద్వారా కాని, తినే పండ్లు, కూరగాయలద్వారా గాని లభింపనియెడల దేహమునందు పుట్టిన వేడిమి సహజముగా ఉండవలసిన వేడిమికంటె ఎక్కువౌతుంది. అప్పుడు వేడిచేసిన దంటాము. లేదా జ్వరము వచ్చిన దంటాము. దేహమునకు అవసరములేని మాలిన్యములు వెడలిపోవలయుననిన ఇట్టి దహనక్రియ జరిగే తీరవలసి యున్నది. అయితే ఈ దహనక్రియ గూడ ప్రాణావయవాలను దహించేటంత అధికము కాగూడదు.

అయినప్పటికీ జ్వరాన్ని మందులతో కృత్రిమంగా మాత్రము అణిచిపెట్టగూడదు. సహజమైన మార్గాలను జ్వరంయొక్క తీవ్రతను మాత్రము తత్కాలములో తగ్గించుకుంటూ దేహమునందలి మాలిన్యములను దహనమయ్యేవఱకూ వేచియుండవలెను. ఆ వివరము లన్నియు వేరే ప్రకరణములో వ్రాస్తాను. దేహములోని తేమ ఎక్కువైనపుడు వ్యాయామముచేత, సూర్యకాంతిలో తిరుగుటచేత, దేహమునకు నీటియావిరి పట్టుటచేత తేమను తగ్గింపవచ్చును. కాఫీ, టీ, సోడా, సాంబారు, రసము మొదలగునవి ఎక్కువగా త్రాగుటచేత ఎన్నోరోగాలు ఈ కారణముచేతనే వస్తున్నాయి.

మనము ఎంతనీరు త్రాగవలెనో ఎవరినీ అడుగనక్కరలేదు. లోపలనుండే దాహాన్నిబట్టి మనముత్రాగేనీటియొక్క పరిమితిని నిర్ణయించుకొనవచ్చును. ఒక్కసారి మంచినీటిని త్రాగిన తర్వాత చాలకాలమువఱకు సక్రమమైన రక్తప్రసరణకు అవసరమైన తేమ దేహములో

ఉంటుంది. జ్వరములో దాహము ఎక్కువగా తుంది. ఎక్కువ నీరు త్రాగుతూ ఉంటే జ్వరప్ర వేశము తప్పి పోకుండా ఉంటుంది. అందువలననే ఎల్మర్‌లీ అనే ప్రకృతివైద్యవేత్త జ్వరానికి ఉండియుండి కొద్దిగా నీరు త్రాగుటయు ద్రవ ఆహారములు తినకుండుటయు చికిత్సగా నిర్ణ యించియున్నాడు.

దహనక్రియయందును బహిష్కరణయం దును వెడలిపోయిన భాగములను పూరించు టకు మనము యుక్తమైన ఆహారము తినవలెను. అందు దేహావయవములను పూరించునట్టి ద్రవ్యములు తప్పక ఉండవలెను. అవి యే వనగా? నత్రిజని, ఉదజని, అంగారము, ప్రాణ వాయువు, సున్నము, గంధకము, భాస్వరము, పొటాసియం, సోడియము, క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్, మగ్నిషియము, సిలికాన్, లోహము మొదలగు నవి. అట్లని ఆయాధాతువులు సూటిగా వాడ రాదు. మనము తినే ఆహారములో ఈద్రవ్య ములు చేరియుండవలెను అట్లు చేరియున్నవి; జలము, పిండిదార్థములు, పప్పుపదార్థములు, చమురుపదార్థములు, తీపిపదార్థములు, కూర గాయలు, పండ్లు మొదలగునవి.

రాసాయనికముగా తయారుచేసినట్టి ద్రవ్య ములుగాని ఖనిజములుగాని ఆహారమునకు తోడుగాగాని బదులుగాగాని తినరాదు. ఇట్లు చేసినప్పుడు జీర్ణయంత్రము చెడిపోవును. కలుగ వలసిన దేహపోషణ జరుగదు.

మనము దేహమునకు ఎంత ఆహారము అవసరమో? అంత పరిమితిగానే తినవలెను. అంతకన్న ఎక్కువ తినరాదు. బాగుగా పని పాటలు చేసేవారి దేహమునందలి రక్తము వడి గాను ఆటంకములు లేకుండాను అభిసరిస్తుంది. అట్టివారికి ఎక్కువ ఆహారము అవసరముంటుంది. ఆయనుకున్న ఆకలికూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. దానికి ఎక్కువ దినములలో ఆహారము బాగా జీర్ణమై బలము ఆరోగ్యమూ వృద్ధి పరిణామలు చేరినవానికి ఎక్కువ కారణమవుతూ ఉంటుంది. అందు వల్ల ఆకలికూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఆకలి ఉంటే ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణముకాకపోక మునక్కుంది. మనము ఆకలికాకనే ఎక్కువ ఆహారము జన ముచేయరాదు. ఆకలి తీరక ముందే తినటం ఆపివేయ వలెను. ఇట్లు తినిన ఆహారము మొదట కోష్టములోను తరువాత జీర్ణకోశములోను తరువాత పేగుల లోనూ రాసాయనికముగాను యాంత్రికముగానూ మార్పులు పొంది పొంది రసముగా తయారు అవుతుంది. ఇది దేహమునందలి భాగములన్ని టికిని ఆహారముగా నుపయోగపడును. కాగా శేషించినభాగము మనముపీల్చినగాలిలోనిప్రాణ వాయువుతో కలసి రక్తముగామారి దేహమునం దలిదలకునులోపలిభాగములకంతటనువ్యాపిం చి వానినిపోషించును. ఈ క్రియ కేన్ద్రాకారక్రియ యందుము దేహమునందు వేరు వేరుకదలికలవలన ఉత్పత్తి అయిన విషములును శిథిలమయినభాగము లును మలమూత్ర స్వేద శ్వాసములుగా బయ టికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియను బహిష్కరణ క్రియ యందుము.

ఈ రెండు క్రియలును కలసి జీవనక్రియ యందుము. జీవనక్రియ సక్రమముగా జరుగు చున్నంతకాలము దేహము ఆరోగ్యముగాను చలాకీగానూ ఉంటుంది. మనస్సు బాగా పని చేస్తుంది. దేహములో జవసత్త్వములు ఉంటవి. ఎప్పుడు జీవనక్రియ జరుగుటలోలోపములు ఆరం భిస్తవో; అప్పుడు బలఆయురారోగ్యములుగూడ తక్కువ అవుతవి. అందువలన జీవనక్రియ సక్రి మముగా జరుగుటకు అవసరమైన ఆరోగ్యవిధు లను అవలంబించినవారికి బలాయురారోగ్య సత్త్వాదులు స్వాధీనముగా ఉంటవి.

జీవహింస

శ్రీయుత సిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వర్లుగారు

సీ. చేపలనైన హింసింపరాదనిచెప్ప
దనుజారి మత్స్యావతారమెత్తె
పందులనైనఁ జంపంగ వద్దని చెప్ప
శౌరి వరాహావతార మెత్తెఁ
పశుసేవయే తనపనియని వాదింపఁ
గంజాక్షుఁడు పశుల కాపరయ్యె
జీవహింసల నిఁకఁ జేయవద్దని చెప్ప
దైత్యారి బుద్ధావతార మెత్తె
తే. గీ. రక్షకుండెన్నియొ యవతారంబులెత్తి
జీవహింసలు వద్దని చెప్పుచుండ
వినక మందుకు భక్షణ కనియు నింక
జీవవధ చేయనేల? నోచెడుగులార!

సీ. ఏదేవునాజ్ఞ పాలింపను వేళకు
దినకర చంద్రులు తిరుగుచుండ్రు?
ఏదేవునాజ్ఞ పాలింపను గాటక
ములు ప్రవేశించుచుఁ బోవుచుండు?
ఏదేవు నాజ్ఞ పాలింపను బక్షపా
తములేక వ్యాధులు తగులుచుండు?
ఏరక్షకునివల్ల సృష్టిస్థితి లయము
వలపక్ష ముంచక పరగు చుండు?
గీ. అట్టి జగదీశ్వరుఁడు జంతుహంతకులను
గూడ శిక్షించు చుండు నో కౄరులార!
నేడు మీస్వేచ్ఛ పశువులతోడఁ జెల్లె
రేపు మీగతి తలచు డో పాపులార!

సీ. మా మూలమునఁ గదా మానవు లెల్లరు
భోగభాగ్యములను బొందు చుండ్రి!
మా మూలమున గదా మానవులెల్ల రిం
డ్లను సొగసుగఁగట్టుకొనుచునుండ్రి!
మా మూలమునఁ గదా మానవు లెల్లభూ
ములుదున్ని పంటలు పొందు చుండ్రి!
మా మూలమున గదా మానవులెల్ల బా
డిగలతో ధనము గడించుచుండ్రి!
గీ. మేము తోడ్పాటుచేతనే మీబ్రతుకులు
తెల్లవారుచుండెను భారతీయులార!

ఇట్టి మమ్ముల హింసించనేల? మీకు
లేశమేని విశ్వాసము లేదు లేదు.

సీ. మృత్యుదేవత తనయింటి చాయలకు రా
కుండ దండించె మీ కులఘనుండు
తనయాగమును జూచు జనులకుఁ జావురా
కుండ శాసించె నింకొక ఘనుండు
కౄరజంతువులనుగూడ సాధువులుగఁ
జేసెను మరియొక్క శ్రేష్ఠమూర్తి
పరమభక్తుఁ డొకండు పక్షిని రక్షింపఁ
దనశరీరంబును దరిగియిచ్చె
గీ. వీరలెల్లరు మీకులవీరులౌను
ఇట్టి గొప్పవంశంబునఁ బుట్టి మీరు
సిగ్గులేకుండ నేలాగు జీవహింస
చేయుచున్నారు? మతిలేదె? చెడుగులార!

సీ. జీవహింసలు రద్దు చేయించలేకున్న
రాజుగాఁ డతఁడు తరాజుగాని
పలలభక్షణ త్యజింపని మనుజుఁడు మను
జుఁడుకాఁ డతఁడు దనుజుండుగాని
జంతువులకు బాధసల్పుచుండెడు వాని
బ్రతుకుగా దది రోతబ్రతుకుగాని
జాతర్లు మానక జరుపుచుండెడి యూరు
నూరునుగాదది యురియె గాని
గీ. పశులరక్షణ కుపయోగ పరపనట్టి
ధనము ధనముకాదద్ది బంధనముగాని
గాన నికనైన జంతు రక్షావ్రతైక
దీక్ష కైసేయు డో భారతీయులార!

సీ. ప్రాణంబులనొసంగు ప్రముఖుఁడొక్కఁడులేఁడు
జీవహింసలుచేయ శ్రేష్ఠులంత
బాధలఁబాపెడుప్రముఖుఁ డొక్కఁడులేఁడు
జీవుల బాధింప శ్రేష్ఠు లంత
జీవుల రక్షింప శ్రేష్ఠుఁ డొక్కఁడులేఁడు
జీవుల భక్షింప శ్రేష్ఠులంత
పంతంబుఁబట్టి కాపాడ నెవ్వఁడు లేఁడు
పంతంబుతోఁజంపఁ బ్రముఖులంత

ఆ. ఇట్టి మర్త్యుల కిలనైన [illegible] గలుగునే
నింక నేలాగు వేరొక్కని గాంచు
ఇంకనైన మీ మనస్సు త్రిప్పి మాని
జంతురక్షణ దీక్షను కల్గియుండ్డు!

సీ. చిలుకను పంజరంబున బంధించగనే
 [illegible]
తూటీగలకు స్వల్పదోషము చేయగా
 [illegible]
జంతువులను హత్య గావించగానె మీకు
 కుందుడు మోక్షము పొందలేరు
కులవృత్తియని పక్షిని బంధన్ము చేయగా
 భోగము [illegible]
ఆ. ఎవడు మమ్ముల బాధించి వృద్ధి పొందె?
మనుజులార! [illegible]
[illegible] మమ్ము హింసించువాడు [illegible]
[illegible] మనుజులార!

సీ. [illegible] కెట్టులో [illegible]
 [illegible] మమ్ము [illegible]
[illegible] కెట్టులో [illegible]
 [illegible]
[illegible] కెట్టులో [illegible]
 [illegible] మమ్ము [illegible]
[illegible] కెట్టులో [illegible]
 [illegible]
ఆ. అట్లని తలంచనేలనో? అన్ని జీవము
[illegible] మమ్ము [illegible]
పక్షపాతముంచిరి మిమ్ము [illegible]
మాయకుడు [illegible] మనుజులార!

ప్రకృతి చికిత్స

(193 వ పేజీ తరువాయి)

ముందుకుపోయి "పెరుగుల విరుగుటకొఱకే" అన్నట్లు తనశరీరాన్ని రోగభూయిష్ఠమొన రించి చివఱకు పతనావస్థ నొందుతాడు. కాని ప్రకృతి మాత్రం తనకర్తవ్యాన్ని మరువక మానవ శరీరమేకాక, ప్రకృతిలోని ప్రతి ప్రాణియొక్క శరీరాన్ని బాగుచేయటానికి రోగనిర్మూల మొనరించటానికి ప్రయత్నిం చుతూ ఋతు మార్పిడి జరిగినప్పుడు మాన వులలో నున్న (ప్రాణికోటిసైతం) మాలి న్యాన్ని బయటికి నెట్టటానికి తన శక్తినంతా ధారపోస్తుంది. మానవుడుమాత్రం దాన్ని ఒప్పు కోక పైగా తనరోగాన్ని ఏ ఆంగ్లేయ చికిత్సద్వా రానో లోలోపలే అణుచుకుంటూ తన్ను తెలివిగలవాడని పరిగణింపబడతాడు.

రోగ నిర్మూలనం కొఱకు దీనిలో ప్రథమ చికిత్స ఉపవాసం. తరువాత ఎనిమా, ఒండ్రుపట్టీ వేయడం, కటిస్నానం కూడ వాడడం జరగాలి. ఉదాహరణకు—జ్వరం వచ్చినదనుకోండి. ఆ రోజు ఉపవాసముండి ఎనిమా చేసుకుని మంచి నీళ్లు నిమ్మరసం కలిపి త్రాగి ఒండ్రుపట్టీలు వేసుకుంటూ ఉంటే ఆ జ్వరం శమిస్తుంది.

కాని రెండుపూటలా చన్నీటి స్నానాన్ని మరవకూడదు.

పైవిధంగాచేస్తే మానవజీవితం ఎంత ఉత్తమ మనిపించుకుంటుందోగదా! కాని మన సోద రులు అజ్ఞానాంధకారంలో మునిగి దారి తెన్ను లభించక కొట్టుకుంటున్నారు. ప్రకృతి వారికి మార్గదర్శం చేయుగాక.

సేంద్రియలవణము తరుగుపడుటవలన వచ్చే వ్యాధులు

వేరువేరు లోహములు తక్కువపడుటవలన వివిధములైన రోగములు వచ్చుచున్నవి.

1 సోడియంతక్కువైనప్పుడు కనపడేవ్యాధులు.

ఆమవాతము, అజీర్ణము, వాంతులు, మేహవాతము, నుదురులో తలనొప్పి, కడుపుబ్బు, వాసనగ్రహించే సామర్థ్యము తగ్గియుండుట, జలుబు చేస్తుందనే భయము, ముఖము జిడ్డుకారు చుండుట, ముఖము మంటలుగా నుండుట, నాలుక ఎండుచుండుట, చర్మముపొడిగానుండుట, పాదములు చల్లగా నుండుట, పగటిపూట నిద్రమత్తుగానుండుట, ఉదరమున గాలిచేరి గట్టి పడుట, చికాకు, క్రిందికి దిగుటకు భయముగా నుండుట, జీర్ణకోశమున పులుపు కలుగుట, చిన్న అక్షరములను చదువలేకుండుట, మనస్సులో నిలుకడ లేకుండుట, విసుకుగాను, నీరసముగాను ఉండుట, అపస్మారము, తలతిరుగుట, దిగులు, నాడులలో ఎప్పుడూ ఉద్రేకముగా నుండుట, భయము, రక్తక్షీణము, అమితమగు దాహము, మలబద్ధకము, మంటలతోగూడిన తలనొప్పి, వెంట్రుకలు రాలుట, ఉబ్బసము, గొంతురోగ ములు, తుంటినొప్పి, కనురెప్పలు అదురుట, కంటిఅద్దాలు తరుచు మార్చవలసియుండుట, తిమ్మిరు, చచ్చుగానుండుట, ఉదరములోపల పుండ్లు అగుట, రక్తవాహికలు పెళుసుగా నుండుట, నాడీవ్యథ, నోటిలో లాలాజలము బాగుగా ఊరకుండుట, మూత్రము తరుచుగా రంగుమారుచుండుట, మూత్రము యొక్క స్పెసిఫిక్‌గ్రావిటీ తగ్గుట అనగా తేలికయగుట, చల్లని ద్రవములు త్రాగినప్పుడు బాధలు కలుగుట, స్నాయువులు పెళుసెక్కి పొట్టివగుట, అర చేతిలో తెల్లని మచ్చ లుండుట, గొంతువెంట శ్లేష్మము వచ్చుచుండుట, కొద్ది సంగతులకే పెద్దగవ్వు ఆడుట, పిండిపదార్థములు, మధుర పదార్థములు, చమురు పదార్థములు తేలికగా జీర్ణము గాకుండుట, పప్పుపదార్థములుతినిన అపానవాయువులు వచ్చుట, క్రుళ్ళువాసన నోటివెంట వెడలుట, కురుపులు లేచుట, శ్వాసాశయముల నుండి కఫము వెడలుట.

2 పొటాసియం తక్కువైనప్పుడు కనుపడే చిహ్నములు

గుండె దుర్బలముగానుండుట, ఊడి యుండి తలనొప్పి వచ్చుట, అకస్మాత్తుగా బాధలు వచ్చు చుండుట, చీలమండలు ఉబ్బియుండుట, గొంతు ఎండిపోవుట, చెమట యెక్కువగా పోయుట, కండరములు చచ్చుపడి యుండుట, లోపల కాక తగులుచుండుట, పాదాలలో ఏదోపాకినట్లుండుట, చర్మము పెళుసుగానుండి మూానతీట యుండుట, కరపాణి, బాధలు పెట్టే పొక్కులు, మంటలుగల పుండ్లు, ముక్కు బెదరుట, దేహావయవాలు అదరుట, నమలినట్లు బాధలు కలుగుట, దంత వ్యాధులు, లాలాజలము జిగురుగా నుండుట, పుండ్లు పుట్టుట, మచ్చలుండి వానిచుట్టూ పుండ్లు పుట్టుట, మలము తిన్నగా వెడలకుం డుట, చక్కెర తిన్నగా జీర్ణము కాకుండుట, నాభివద్దనొప్పి, కళాకాంతి లేకుండా ఉండేకన్నులు

కంటిలో ఇసుకపడినట్లు మెరమెర లాడు చుండుట, ఎడమ చెవిలోకుట్టినట్లు బాధలు, ఆకు పచ్చగాను జిగురుగాను ఉండే లాలాజలము, ముచ్చల గుంటకుపైగా తలనొప్పి, దంతముల, చిగుళ్ళలో ఏదో పాకినట్లు ఉండుట, రాత్రుల యందు చికాకుగా నుండుట, గుండెలో తిమ్మిరుగా నుండుట, మెలివేసినట్లు అవయవములో బాధలు కలుగుట, మూత్ర నాళము అప్పుడప్పుడు మూసుకొను చుండుట, ఆసనములో గులగా నుండుట, జీర్ణకోశము పెద్దదగుట, చల్లని నీటిని పుల్లని వస్తువులు కోరుట. ఒకచెవి ఎఱ్ఱగా నుంటె మరియొకచెవి తెల్లగా నుండుట, నోరు చేదుగా నుండుట, వికారముగా నుండుట. చర్మము క్రింద ఏదో పాకినట్లు ఉండుట, ముక్కులో గులగానుండుట, స్త్రీలలో గర్భాశయము వాచుట, అట్లే పురుషునకు వృషణములు వాచుట, కాళ్ళసరు మధుమేహము, నిద్ర లేకపోవుట, పైత్యకోశ వ్యాధులు, మూత్ర పిండవ్యాధులు, పైత్యాశ్మరి, స్త్రీలకువచ్చే బలహీనత, నాడీవ్యధ, నంజు, గర్భాశయము జారుట, గర్భకోశ సంబంధమైన కండరములు దుర్బలముగానుండుట, సంధిబంధములు బలహీనమై దిగజారుట, తలనుండి వ్రేళ్ళ చివరవఱకు బాధలుకలుగుట, ఎక్కడనైననుతిమ్మిరి పుట్టుట, హృదయకవాటములు ముడుచుకొనుట.

3 మగ్నిషియం తరుగు పడినప్పుడు వచ్చు వ్యాధులు

వ్యాధులు : — ప్రేగులు ఉబ్బియుండుట, శ్లేష్మము వచ్చుచుండుట, ప్రేగులలో మురుగు పుట్టుట, చర్మము మురికిగాను పాలిపోయినట్లు ఉండుట, చూపు దీనముగా నుండుట, రక్తము నందలి పొరములు త్రిప్పుచుండుట, దేహముమరాసనగా నుండుట, మలబద్ధకము, నిద్రలేమి, మూర్ఛలు వచ్చుట. అంతర్వేష్టనమునందు పుండ్లు, కలరా, కామము, భయము, దుఃఖమునకు లొంగుట, ఉండిఉండి పంటినొప్పి వచ్చుట. నోరు మన్ను తిన్నట్లుండుట. కంఠము, భుజములలో నుండే కండరములు నొప్పిగా నుండుట, కఫము పచ్చగా నుండుట, ఋతువు ఆలస్యముగా వచ్చి కొద్దిగా అగుట, తెల్లగుడ్డు పచ్చగా నుండుట, పైత్యకోశము గట్టిపడుట. హృదయమందలి కండరములు బలహీనతచెందుట, సాయంత్రమందు అపానవాయువు వచ్చుట, తలలో పాకినట్లు ఉండుట, జిడ్డుగా నుండే చెమట పోయుట, కొద్దిగా పనిచేసిన వెంటనే నిద్రవచ్చుట, నోటిలో నంజుపొక్కులు పుట్టుట, కన్నులు, వ్రేళ్ళు మంటగా నుండుట, బండిలోను, రైళ్ళలోను, కారులోను ప్రయాణముచేస్తే వాంతులువచ్చుట, పరుండిన తరువాత చలిగా నుండుట, తూలి పడిపోవుచున్నట్లు ఉండుట, రాత్రిపూట బాధ లెక్కువగుట, పుల్లని ద్రవములమీద కోరిక, తల మంటగా నుండుట, అతిసారము, నాడీ దాహము, మంటతోకూడిన మూత్రము, కొద్ది కొద్దిగా అనేకతూరులు అగుట, మూత్రము పచ్చగా నగుట, బొటనవ్రేళ్ళు దుర్బలముగా నుండుట, కన్ను సగము మూసుకొని నిద్రపోవుట, కండరములు అదురుట, కామిలావ్యాధి రక్తము వేడిగానుండుట, ఉన్నిదుస్తులు ధరించిన దేహము మంటపుట్టుట.

4 లోహము తరుగుపడుటచే వచ్చేరోగములు

నిద్ర లేచుటతోడనే గుండెదడ, ఒకవైపున చెమటగా పోయుట, తల పడిశము, ముఖము

ఒకతూరి పాలిపోయి వేరొకతూరి ఉబ్బియుండుట, ముఖము జిడ్డుగానూ పచ్చగాను ఉండుట, ఏదైన వలయు నను కోరిక, చిరికితనము, ఓర్పులేని తనము, నిరుత్సాహము, స్వల్పవిషయము నలో గూడా లొంగిపోవుట, మాట్లాడినా, చదివినా, గూడా నీరసముగా నుండుట, వివేకము తగ్గి యుండుట, ప్లీహము, మూత్రపిండములు ఒకటి విడచి ఒకటి బాధగా నుండుట, ఘాటైనవస్తువులను, అజీర్ణముచేసే వస్తువులను తినవలెననే కోరిక, గొంతు పొడిగా నుండి వాచి యుండుట, టాన్సిల్సు వాచియుండుట, అవయవములు సడలు వదలినట్లుండుట, మనసులో కామోద్రేకముండుట, కామమును, అనుభవించుట,కు సామర్థ్యము లేకుండుట, పొడిదగ్గు, తెలియకుండా వీర్యము పడిపోవుట, అవయవముల చివరలు వణకుట, పాదములు, చేతులు చల్లగానుండుట, భరింపరాని మూనతీట (దురద), వేళ్ళచివరలు అదరుట, కూపకమునందు, (జననేంద్రియములు) అదరుట, శ్వాసాశయములందు అవరోధము, గుండె బరువుగా నుండుట, జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులయందును వాయువులు చేరుట, తల బరువుగానుండుట, గుండె బిగబట్టిన ట్లుండుట, కంటి యెదుట మసకగా నుండుట, కన్నులు ఎరుపుగానూ మంటగానూ ఉండుట, చేతులు పైకెత్తవలెననే కోరిక, భుజసంధులయందు నొప్పి, నాడులయందు దౌర్బల్యము, ఉదయము దుర్బలముగాను, సాయంకాలములందు ఉత్సాహముగను, ఉండుట, పిరికితనము, చికాకు, దిగులు, ఉదరమున బరువుగా నుండుట, రాత్రులయందు చూపు ఎక్కువ తేటగా కాన్పించుట, ఉదరమునందును, పైత్యకోశమునందును పచ్చిగా నుండుట, మెడ బిగిసియుండుట, ఋతుకాలమున నొప్పియుండుట, ఋతుకాలమున చెవుడుగా నుండుట, రక్తక్షీణము, ఉబ్బసము, బలకరమైన పదార్థములు తినవలెనని యుండుట, గర్భాశయము ముందువెనుకలకు వంగి యుండుట, లేదా క్రిందికి దిగ జారుట, నాడులయందు మంటలు, జననేంద్రియములు బిగిసి యుండుట, ముఖము మంటగా నుండుట, నడుము దుర్బలముగాను నొప్పిగాను, ఉండుట, ఊపిరి సలుపనట్లుండుట, చూపు తగ్గియుండుట, మడమలయందు మంటలు, చలికాలమున పాదములు చేతులు చల్లగానుండుట, చీలమండలు వాచి యుండుట, ఇతరుల తప్పులు ఎంచేస్వభావము, శ్వాసఅవరోధము, నిద్రలో తెలియకుండా మూత్రమగుట, ఒకచెవి చెవుడుగా నుండుట, చల్లగాలిలో దూరము నడువవలె నను కోరిక, మూత్రము మంటగాను, పచ్చగాను, ఉండుట, ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణముకాకుండుట, విరేచనముతో నెత్తురు పడుట, మలకోశకండరములు దుర్బలముగా నుండుట, ఆసనము మంటగా నుండుట, మలము నల్లగా నుండి మంటగా నుండుట, సూదులతో పొడిచినట్లు తలనొప్పి, విశ్రాంతిని కోరుచుండుట, గర్భాశయమున గ్రంథులు, మూత్రకోశము దుర్బలముగా నుండుట, రాత్రులు నిద్రపట్టక, పగలు నిద్ర మత్తుగా నుండుట, ఉపశాంతిని పొందకుండుట, ఏదైనవలెననుకోరిక, స్త్రీలలో జననేంద్రియవ్యాధులు, శ్వేతకుసుమ శుక్లనష్టము, స్వప్నస్ఖలనము, ఒకవైపున చెవుడు, గుండెలో గురగుర, రక్తక్షీణము, రక్తములో క్షారములు తగ్గియుండుట, చూపు తగ్గియుండుట, వెన్నుసన్నగానూ దుర్బలముగానూ ఉండుట, చిన్నమెదడు బిగిసి యుండుట, సమత్వము లేకుండుట.

[illegible]

విషయములు. [illegible] నిమిత్తములేకుండా [illegible] గావింపబడును.

వివరములు [illegible] పంపిన ఆశ్రమ నివేదిక [illegible]

శ్రీ [illegible]
(వయా) తెనాలి. [illegible]

[illegible] 24 [illegible]

మన పత్రికాధిపతి

1-7-49 తేదినుండి విజయవాడలో నివాసముగా ఉంటున్నారు. వారి చిరునామా:—

డా॥ పుచ్చా వేంకటాద్రియయ్య ఎం. డి. శివశంకరపురం, బకింగ్‌హామ్‌పేటపోస్టు,
విజయవాడ

స్వయముగా మాట్లాడదలచినవారు రామమోహనలైబ్రరీ దగ్గరనుండి బందరుకాలువ దాటి బంగారా బేతింగ్‌ఘాట్ రోడ్డువెంట శివశంకరపురములో నున్న వారి స్వంతభవనమునకు రావచ్చును.

[illegible]

[illegible]

[illegible] వర్ణింపబడినది. [illegible] [illegible] అనుభవములో [illegible] అనేక [illegible] విషయములతో బోధింపబడినది. [illegible] [illegible] వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్య[illegible]ము

డా. పుచ్చా [illegible]గారు

[illegible] గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింప [illegible] ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో [illegible] వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము

డా. పుచ్చా [illegible]మయ్యగారు

[illegible] శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య[illegible] అయుక్తాహారమువలన రోగము [illegible] అందరికిని తెలియును. ఇది ఈ విషయము [illegible] విపులముగా తెలుపుశాస్త్ర గ్రంథము. [illegible]. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు— బెజవాడ 1949 [illegible] నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు — వెనుకటినెల నిలువ రూ 125 - 12 - 8; ప్రకృతిపత్రిక రూ 53 - 4 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0 - 12 - 0; ఇంటిఅద్దెలు రూ 6 - 0 - 0; లు: పుస్తకములు రూ71 - 1 - 0 [illegible] 200 - 0 - 0: పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1 - 8 - 0; [illegible]మోపతిక్ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 41 - 13 - 0: మొత్తము రూ 503 - 2 - 8.

ఖర్చులు :— ప్రకృతిపత్రిక రూ 200 - 0 - 0: ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7 - 1 - 6; పుస్తకములు రూ 20 - 0 - 0: [illegible] రూ 43 - 6 - 0; [illegible] 0 - 4 - 0; భరణము రూ 30 - 0 - 0 [illegible]ఖర్చులు రూ 61 - 8 - 0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 2 - 12 - 3; వార్షికోత్సవములు రూ7-2-0 పుస్తకములపోస్టేజి రూ 3 - 0 - 9: [illegible]మోపతిక్ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 3 - 9 - 0; చిల్లరబాకీ ఖర్చులు రూ 4 - 8 - 0: పుస్తకముల కమిషను రూ 13 - 8 - 0; మిస్లేనియస్ రూ 13 - 2 - 0; నిలవ 93 - 5 - 2; మొత్తము రూ 503 - 2 - 8.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. SC. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr. Venktramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada


1949
సంపాదకులు:
డా. పుచ్చా వేంకటా్రమయ్య
యన్. డి., డి. యమ్.
సంపుటము 31
సంచిక 8

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

[illegible] చికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]	4 8 0
[illegible]	2 0 0
[illegible]	0 6 0
[illegible]	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]జలచికిత్స	0 12 0
[illegible] నివారణమునకు	0 4 0
[illegible] కాపు, ఉప్పు చికిత్స	0 6 0
[illegible] జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిత్యాచారభావిజీవనము, కొబ్బరికోరూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేలిక విషతుల్యము	0 6 0
సమగ్రసాహారము, విషాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారాన్నమేశనపు రీల	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అసుధపానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య, మొక[illegible] శాస్త్రము	0 4 0

టీకాలవలనేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్త్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగి మేలు కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 1, 2	0 5 0
మనః క్రిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
ఉగ్రపానము	0 6 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4-5,6 7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స	0 6 0
[illegible]శోధనచికిత్స	0 5
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి – నాడి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము – ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
సూక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0 29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0 పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక | సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31 | ఆగస్టు 1949 | సంచిక 8

రేషనింగ్

బెజవాడకు రేషనింగ్ వచ్చింది అనేటప్పటికే ఇది ఎవరికి మేలుచేయటానికి ప్రభుత్వమువారు ఆరంభించినారా? అనే అనుమానము పుట్టినది.

బీదా బిక్కా రేషనింగ్ పేరు చెప్పేటప్పటికి హడలి పోతున్నారు. ఇదివరకు బియ్యం అరువుమీద తెచ్చుకునేవారు. ఇప్పుడు అరువు ఎవ్వరూ ఇవ్వరు. కష్టపడి డబ్బు గడించుకుంటే ఆకలి తీరునట్లుగా బియ్యం కొన వీలు అయ్యేది. ఇప్పుడు ఎంత గడించుకొన్నా వారములో 4, 5 రోజులకు సరిపోయే బియ్యమే పబ్లికుగా ఇస్తారు. మిగతా 2, 3 రోజుల బియ్యం చీకటి బజారులో కొనుక్కోవలసిందే. చీకటి బజారులోకి బియ్యం రానిచ్చినందుకు ఎంతమంది చేతులు చమురు చేయవలెనో దేవుడికే యెరుక.

ఇక భాగ్యవంతులు ఏదో ధరయిచ్చి బియ్యం కొనుక్కోగలరు. కాని వారి బ్రదుకు దినదిన గండంవెయ్యేండ్ల ఆయువు. ఏఉద్యోగస్థుడు వచ్చి సోదాచేసి బియ్యం స్వాధీన పరుచుకుంటారో అన్న భయము. ఏమాత్రం ఆఫీసరు వచ్చినా నానాగడ్డి గరచి తప్పించుకోవలసి రావటం.

ఇన్ని బాధలు పడినా ఎవరన్నా ఆకలి తీరకుండా యెలా జీవిస్తారు? ఏలాగో తినక తప్పని బియ్యాన్ని ఓపెన్ మార్కెట్టులో సంపాదించుకొనుటకు హక్కు ఈ రేషనింగ్‌తో అంతరించిపోతోంది.

విధిలేక చీకటి బజారులో బియ్యం అందజేయవలెనంటే ఎంతమందిని తప్పించుకొని రావాలె. నిప్పుకోడివలె కన్నులు మూసుకుంటే లాభములేదు. బియ్యం బాగా పండేచోట రేషనింగ్ పెట్టడంలో ఉండే చమత్కారమేమిటో మాకు అర్థము కావటములేదు.

కొంపతీసి సర్కారు నౌకరులకు చౌకగా బియ్యము లభించుటకు ఈ రేషనింగ్ పెట్టలేదు గదా!

భావచికిత్స

దేహముయొక్క ఆరోగ్యము ఎంత ఉన్నదో ఆదేహములో ఉండే జీవియొక్క పరిణామము గూడ అంతే ఉంటుందని సామాన్యముగా మనము గ్రహింపగలము. అనగా ఒకడు తన రోగములకు హేతుభూతములగు చెడుఆహార విహారములకు లోనైనప్పుడే ఆయా రోగములు వస్తున్నవి. అట్లు దురభ్యాసములను అతడు స్వాధీనపరచుకొన జాలక వానికే తాను వశుడై రోగ

ములకు లోనగుచున్నాడు అనగా అతని దేహ బలమేగాక మనోబలముగూడ ఉత్తమమైనది కాదనియు, అది లోపభూయిష్ఠమైనదనియు మనము గ్రహింపగలము.

ఒకడు నీతిమంతుడుగాడు. ధార్మికుడునుగాడు. అప్పుడు దేహమునకు యజమానిగా ఉండే జీవి వికాసము పొందినవాడు గాడనియు, ఇంకను అతడు క్రిందితరగతులలోనే పరిణామము పొందుచున్నాడనియు అర్థము. అట్లే ఒకడు రోగములకు దాసుడై వానిచే పీడింపబడుచున్నాడనిన, ఆజీవి ఇంకను క్రిందితరగతులలోనే పరిణామము పొందుచున్నాడని యర్థము. జ్ఞానవంతుడైన జీవి ఏవిధముగా ధార్మికుడు, సత్యవంతుడు, శీలవంతుడు, కారుణికుడుగా ఉంటున్నాడో; ఆ విధముగానే అతడు నీరోగియు, ఆరోగ్యవంతుడును, బలవంతును, ఉత్సాహవంతుడును, సుందరుడును, సుఖవంతుడుగను ఉంటున్నాడు. ఈవిషయములను జ్ఞప్తియం దుంచుకొనినప్పుడు రోగనివారణ మనగా జీవియొక్క పరిణామమునకు అడ్డమురాని ప్రణాళికగా నుండవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహాలను, మనస్సులను పాడుచేసే స్వభావముగల ద్రవ్యములు చికిత్సా పరికరములలో నుండరాదు. అనగా దేహమును నిర్మలీకరణము చేయుటకు భగవ(ప్రకృతి)దుద్దిష్టమైన సహజమైన మార్గమేదో; మనము ఎరిగి ప్రయోగించుటయే న్యాయమైన చికిత్సా విధానము.

రోగము రావటానికి ఆహార విహారములలోని లోపములు కారణము. ఆ లోపములు చేయుట మనస్సుయొక్కపని. మన స్సా పనులు చేయుటకు లోపలి సంకల్పములు కారణము. ఆ సంకల్పములు మనస్సును స్వాధీనము చేసుకొన్నవి. అనగా జీవి; తనకు ఉపాధిగా ఉండే మనస్సు కొన్ని దుష్టమైన కోర్కె (కామము) లకు స్వాధీనమై పోతుంటే మనస్సును ఆపలేక దాని దోవను దానిని పోనిచ్చినాడని అర్థము. అనగా జీవి ప్రజ్ఞాహీనుడగుటవలన అతనికి నౌకరుగా ఉండవలసిన మనస్సు తా నాతని ఆజ్ఞకు లోబడి యుండక పోవుటయే; తన స్వాధీనములోనున్న కొన్ని కామములను అతనికి మప్పి అతనిని తన స్వాధీన పర్చుకొన్నదని అర్థము. అంటే దేహముయొక్క రోగా రోగ్యములనుబట్టి ఆ యా జీవుల ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) యొక్క మితిని కనిపెట్ట వచ్చును.

అందువలననే మహా ప్రజ్ఞానిధియైన బుద్ధ భగవానుడు "నిర్వాణ పథమున" నడువదలచినవాడు ముందుగా తన దేహారోగ్యమును కాపాడుకొనవలె నని నిర్ణయించినాడు.

మనము నిత్యమూ చూస్తూ ఉండే పశుపక్ష్యాదులు ఎన్నో ఆరోగ్యముగా ఉంటున్నాయి. అంతమాత్రపు ఆరోగ్యమును మాత్రమే మనము పొంద గలుగుటకే చికిత్సా విధానము లవలంబింపరాదు. ఏ చికిత్సా విధాన మవలంబించుటవలన మన మనస్సు నిర్మలముగా నుండునో; కామ క్రోధాదుల వేగములు జీవిని వశపరచుకొనక, జీవికి స్వాధీనమై అతని ఆజ్ఞలకు జవదాటక లోబడి యుండునో; ఉత్తమమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులు నిరోధములేక గాజుబుడ్డిలోని దీపమువలె ప్రవేశించునో; అట్టి చికిత్సా విధానమును మనమెరిగి అవలంబింపవలెను.

అందువలననే మనము దివ్యజ్ఞానముతో గూడిన ఆధ్యాత్మిక మార్గమున క్రమశిక్షతో నడువ నారాంభింతుమేని మనస్సు నిర్మలమై కామ క్రోధాదులు వేగములు తగ్గి, దుష్టమగు

పంచేంద్రియ సంబంధమౌ లోపలే తగ్గును. దానితో మన్ష ఆహార విహారములయందలి వాంఛయు తగ్గును. అప్పుడు రోగ కారణములు నిశమించును వానితో రోగములు నయమగును.

సంస్కృతి కలిగిన జీవులకు మాత్రమే ఈ విధానము అర్థ మవుతుంది. అప్పుడే వారు క్రమ శిక్షతో గూడిన ఈ చికిత్సా విధానమునవలంబించి మేలు పొందగలరు. కేవల భౌతిక వాదులుగా ఉండి పంచేంద్రియములకు ప్రత్యక్షమైన విషయములందే నమ్మక ముంటుంది. అతీంద్రియములయిన విషయములున్నవని గాని వానిద్వారా చికిత్స చేసిన రోగములు నయమగునని గాని వారు నమ్మజాలరు. అందువలన భావ చికిత్సకులను వారెప్పుడును ఆశ్రయింపరు; అనుసరింపరు. అట్టివారికి కేవల భౌతికములైన చికిత్సా ప్రక్రియలే ప్రయోగింపవలసి ఉంటుంది.

ఒక్కొక్క జీవియొక్కయు, ఆతడు పుట్టిన వంశముయొక్కయు, ఆతడు పెరుగుచున్న సంఘముయొక్కయు సంస్కృతిని, ఆ జీవియొక్క వికాసముయొక్క పరిగతియు ఎరిగియున్నప్పుడే వివిధ రోగులు అవలంబింపవలసిన చికిత్సా విధానమును నిశ్చయముగా నిర్ణయింప వీలగును.

ఎన్నో రకాల చికిత్సా విధానాలు ఉన్నవి. వేరువేరు పరిణామములుగల వివిధరోగులు ఆ యా చికిత్సా విధానములవలన సుఖము పొందుచునూఉన్నారు.అందువలననేఆచికిత్సావిధానములు చావక బలముగా జీవించి యున్నవి. అవి యన్నియు ఉత్తమోత్తమమైనవి కాకపోయినను వేరువేరు దశలలో ఉండే రోగులకు తత్కాలములో నైనను సుఖ శాంతులను కలిగిస్తున్నవి గనుక వారికి అవి అవసరమైనవే. అవసరమైనవి గనుకనే నిలచి యున్నవి.

అయితే ఉత్తమమైన భావ చికిత్సా విధానముగూడ కావలసిన వారికి సంస్కృతిగల వారికి మేలుచేయ నెల్లప్పుడు సిద్ధముగానున్నది.

ధవళేశ్వరము ప్రకృతి చికిత్సాలయము

తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో గోదావరి నదికి ధవళేశ్వరంవద్ద ఆనకట్ట ఉన్నది. ఇక్కడనుండే కాకినాడ కాలువ చీలిపోయింది. గోదావరి నదికి కాకినాడ కాలువకు మధ్య ఒకమామిడి తోటలో ఈ ఆశ్రమము నెలకొల్పబడింది. సంవత్సరము పొడుగునా యీ కాలువలో నీరు ఉంటాయి. రోహిణీ కార్తెలో కూడా చల్లనిగాలి వీస్తుంది. సాయంత్రం నడకకు వెళ్ళి . ఆనకట్ట ప్రక్కన కూర్చుంటే భూలోక స్వర్గము అనిపిస్తుంది. ప్రకృతి సౌందర్యమంతా యీ ఆశ్రమ వాసుల సొమ్ము. ఈ ఆశ్రమాన్ని చూచిన ప్రతి సహృదయుడు కనీసము ఒకనెలైనా నివసించి ఆనందాన్ని అనుభవిద్దామని తలపోస్తాడు. అసలు ఆచల్లని గాలికే రోగాలు నయము అవుతాయనటంలో అతిశయోక్తి లేదు. మరొక ప్రత్యేకసౌకర్యం ఈ ఆశ్రమ వాసులకు లభిస్తుంది. మండు వేసవిలోకూడ పండ్లు, కూరలు, చౌకగా లభిస్తాయి. మే నెలలోఢజను రు 0–2–0

చొప్పున అరటిపండ్లు లభిస్తాయి. మామిడిపండ్లు విస్తారంగా దొరకుతాయి. రోహిణీ కార్తెలో ఈ ఆశ్రమవాసులు పొట్ల, ఆనప, దొండ మున్నగు కూరగాయలు, రకరకాల ఆకుకూరలు పండించుతున్నారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, యీ ఆశ్రమవాసులకు లభ్యముకాని పండుగాని, కూరగాని లేదని చెప్పవచ్చును.

ఈ సందర్భంలో ఇచ్చటి చికిత్సకునిగూర్చి నాలుగు వాక్యాలు చెప్పవలసియుంటుంది. డాక్టరు కొడాలి అచ్యుతరావుగారు. వీరు కృష్ణా జిల్లా, అంగలూరి నివాసులు. యువకులు, యోగాసన ప్రవీణ బిరుదును చిన్నతనంలోనే పొందినారు. "డాక్టరుఆఫ్‌నేచరోపతి" (n d) అను ప్రకృతివైద్య పరీక్షయందు ఉత్తీర్ణులైరి. బెంగుళూరిలో డాక్టరు శాంతికామేశంగారి ప్రకృతి వైద్యశాలను ఒక అమెరికన్ ప్రకృతివైద్యుని సహాయంతో సంవత్సర కాలము నడిపినారు. గాంధీజీ మన్ననలను పొందిన భీమవరం ఆశ్రమ స్థాపకులైన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణమరాజు గారితో కలిసి చాలాకాలము ఆయాశ్రమాన్ని నడపినారు. ముఖమునుచూచి రోగలక్షణము లను చెప్పగలుగు ముఖవైఖరీ విద్యయందు వీ రత్యంత నిపుణులు. వీరు దాదాపు భారతదేశ మంతా సంచారముచేసి వచ్చారు. కాశీ, బొంబాయి, మదరాసు మున్నగు ముఖ్య పట్టణాల్లో యోగాసన ప్రదర్శనా లిచ్చారు. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణలాంటి ప్రముఖులు పెక్కుమంది వీరికి ఉత్తమయోగ్యతా పత్రము లిచ్చి యున్నారు ప్రకృతి వైద్యమును ప్రచారము చేయుటే వీరి పరమావధి.

ఇంకా ఇచ్చటి రోగులనుగూర్చి చెప్పితేగాని ఈ వ్యాసం పూర్తిగాదు. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు అంతా లేస్తారు. కాలకృత్యాల పిమ్మట ఎనిమా, తొట్టిస్నానము వ్యాయామము, ఆసనాలు ఎవరికి అవుసరమైనది వారు విధిగా నెరవేర్చు కొంటారు. సూర్యోదయానికి ముందే ప్రవాహ స్నానము చేస్తారు. కొంతసేపటికి ఆహారము నియమప్రకారము తీసుకొంటారు. అందఱు కలసి నిర్ణీత కాలములలో సద్గ్రంథ పఠనము గావిస్తారు. క్యారమ్‌బోర్డు, చదరంగము మున్నగు మానసిక పరిశ్రమోపేతమైన ఆటలను ఆడుకొంటారు. సాయంత్రము అందరుకలిసి ఆన కట్టదగ్గఱకు నడకకు వెళ్ళుతారు. మొత్తము మీద కాలము హాయిగా గడచి పోతుంది. ఏ రోగికూడ మానసిక దౌర్బల్యానికి గుఱియగు నవుసరములేదు. రోగము కుదిరినపిమ్మట కూడ ఆశ్రమాన్ని వదలి వెళ్ళలేక కొందఱు డాక్టరు గారిని బ్రతిమలాడి యింకా కొంత కాలము ఉంటూ ఉంటారు. ఈ ఆశ్రమ వాతావరణము రోగులకు చాల అనుకూలంగాఉంది.

...-)... ...(-...

తేనె చినుకు

వండిన పదార్థములు కూడ సారా, పొగాకు మొదలగు వాటితో సమానమని చెప్ప వలసినదే. అయితే అవి మనకు మేలుచేయవు. కీడుచేయవు. వీటినికూడ మనము త్రోసివేయ వలసినదే. పచనము చేయని పదార్థముల వలన శరీరము, మనస్సుకూడ పరిశుద్ధముగను ఆరోగ్యముగను ఉండును. ఇట్టి యాహారమునుతినువృద్ధుని శరీరము యువకుని శరీరము వలె నుండును.

కాపడము.

డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు.

శీతోష్ణములు ప్రకృతిలోని సునిశితశక్తులు. రోగనివారణలో శీతలోదక విధానము లెంత ఉపయుక్తమైనవో, ఉష్ణోదక విధానములుగూడ అంత ప్రయోజనకరమై యున్నవి. ప్రకృతి వైద్యులు చాలామంది శీతలవిధానములకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమునిచ్చి, వేడినీటి విధానము లతో పని లేదనుచున్నారు. ఆధునిక ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలు ఉష్ణోదకముయొక్క ప్రకృతిధర్మ ములను చక్కగా తెలిసికొని, ఉష్ణమును శరీర మునకు ప్రయోగించుటలో వివిధవిధానములను కనిపెట్టియున్నారు. వానిలో కాపడములెక్కువ ప్రాముఖ్యము గలిగియున్నవి. కాపడము అనగా వేడినీటితో చేయబడు చికిత్స గావున, వేడినీటి కాపడమని తెలియదగినది. చన్నీటికాపడమను పదము వాడుకలోలేదు. ఆపదము నెవ్వరు ఉప యోగించరు.

సాధారణముగా మనయిండ్లలోనున్న ముస లమ్మలకుకూడా కాపడమంటే తెలుసు. అందు వల్ల కాపడమనే చికిత్సావిధానానికి విలువ లేకుండాపోయినది. పంటిపోటో, కంటిపోటో, చెవి పోటో వచ్చినపుడు మనవారు వేడిఅన్నము గుడ్డలోపెట్టి కాచడమో, తవుడుగాని ఇసుకగాని భాండీలోవేయించి దానిని గుడ్డలోపోసి కాచ డమో, ఒకచిన్న చేతిరుమాలును వేడినీటిలో ముంచి పిండి కాయడమో, నూనె వేడిచేసి, దానితో కాయడమో జరుగుచున్నది. వీటన్ని టిలో వేడినీటితోచేయబడుకాపడమే ఉత్తమోత్త మమైనది. కాని యీ కాపడవిధానము, దాని శాస్త్రము అందరకు తెలియదు. కాపడము నెంత శాస్త్రయుక్తముగ ఉపయోగించిన; నతిమంచి ఫలితములుండగలవు. చదువురాని మోటువానికి కూడా కాపడమంటే తెలుసునుగనుక దీనికొక శాస్త్రమున్నదా? యని హేళనచేసినారు కొందరు. దీనికి సమాధానముగా ఒకచిన్న ఉదాహరణము నిచ్చుచున్నాను. ఒకకమ్మరివాడు ఒకరూపాయి విలువగల ఇనుము తెచ్చి దానిని కొలిమిలోకాల్చి పారలు, దోకురుపారలు, కొడవళ్లు, కత్తిపీటలు మొదలగు పనిముట్లుచేసి,ఏకొద్దిలాభమోగణించు చున్నాడు. వాడికంతవఱకే దానినిగుఱించిన జ్ఞానము. మఱియొకడు ఆ యినుమునే కొద్దిగా శుద్ధిచేయడము నేర్చుకొని దానితో చాకులు, మంగలికత్తులు, బ్లేడ్లు వగైరాలు తయారుచేసి, దానివలన మొదటివానికంటే పదిరెట్లెక్కువ ఫలితము ననుభవించుచున్నాడు. మరియొకడు ఆయినుమునే ఇంకానేర్పుగా శుద్ధిచేసి, దానితో కుట్టు యంత్రములలోనిభాగములను దానిసూదు లను తయారుచేసి రెండవవానికంటే 10 రెట్లె క్కువలాభమును పొందుచున్నాడు. మఱియొకడు ఆ యినుమునే సంపూర్ణ ముగ శుద్ధిచేసి, దానితో గడియారము లోనిభాగములను అనగా హేయిర్ స్ప్రింగులను, మేయిన్ స్ప్రింగులను తయారుచేసి ఎన్ని వందల రెట్లు ఫలితమో పొందుచున్నాడు. అలాగే కాపడమంటే మాకు తెలియదా యని విఱ్ఱవీగే వారికంటెను, మూతివిరిచేవారికంటెను, దాని శాస్త్రమును చక్కగా గమనించి చికిత్సచేయు టలో అమోఘమైన ఫలితములుండగలవని మనవి చేయుచున్నాను.

కాపడము ఎందుకుచేయవలె? ఎప్పుడు చేయవలె? ఏవిధమున చేయవలె? ఎంతసేపు చేయవలె? అను జ్ఞానమవసరము శరీరములో సంభవించే సమస్త బాధలను శమింపజేయుటకు కాపడము మిక్కిలి ఉపయుక్తమైనది. శరీరములో రక్తాభిసరణము క్రమముగాలేక, బహిష్కరింప బడవలసిన మాలిన్యము సహజమార్గమున నిర్గమించక, రక్తముచిక్కబడుటయు, గడ్డకట్టుటయు, కరుడుగట్టుటయు, సంభవించుచుండును. ఈ కరుడుగట్టిన రక్తము రక్తవాహికలగుండ ప్రవహించుటకు వీలుగాక, చైతన్యము తగ్గియుండు సంధులలోనో కీళ్లలోనో చేరి, ఆయాభాగములకు బాధగలిగిస్తూ యుంటుంది. మాలిన్య మధికమైనపుడు వాపులు కనపడతవి. గడ్డలుగాను, వ్రణములుగాను బయలుదేరి విపరీతమైన బాధలు సంభవించుచుండును. ఆ యవయవముల కదలికకూడ ఆగిపోతుంది. అట్టిపరిస్థితులలో చిక్కబడి, గడ్డకట్టిన రక్తమును పల్చనచేసిన, సహజమార్గమున బహిష్కరించుటకు కాపడములు చాలా ప్రయోజనకరమైనవి. కాపడమనగా, వైశిక బాష్పస్నానమనవచ్చును ఒకనికి మోకాలువద్దవాపు, బాధ, కదలికలేమి ఉన్నదనుకొనుడు. అప్పుడు మనము చేసే వేడినీటి కాపడమువలన ఏమిజరుగుతుంది? (హీట్ ఎక్స్పాండ్ బోడీస్) అనగా వేడిమి పదార్థములను విస్తరింపజేయును. అందువలన కాపడముచేయునపుడు సంకోచమునొంది, చైతన్యములేకయున్న రక్తనాళములు వ్యాకోచము నొందుటయు, ఆవేడిబట్టలోనున్న వేడిమితో గూడిన తడిని, రక్తనాళములు, నరములు, చర్మముపీల్చుకొనుటయు జరుగును. కుమ్ములోబెట్టినవంకాయ మెత్తబడినట్లు, కరుడుగట్టి కదలికలేని రక్తము ఈవేడివలన మెత్తబడి పల్చనై ఆప్రదేశము వదలిపోవుట కనువేర్పడును. అవసరమైనంత కాలము నేర్పుగా కాపడముచేసినచో, చుట్టు ప్రక్కలనున్న రక్తనాళములు చైతన్యముగలవై గడ్డకట్టిన యారక్తమును బహిష్కారావయవముల వంకకు నెట్టివేయును. వెంటనే వాపులు బాధలు శాంతించును.

ఐతే కాపడము ఎలాచేయవలెను? పద్ధతేమిటి?

వేడిమి పొడివేడిమి యనియు (డ్రైహీట్) తడివేడిమియనియు (మోయిస్ట్‌హీట్) రెండురకములు.తవుడు, ఇసుక మొదలగు పొడి పదార్థములను వేడిచేసి కాపడముచేయుటలోచెమ్మ (తడి) యుండదు. తడివేడిమి తగిలితేగాని, గడ్డకట్టిన రక్తము పల్చబడదు. గాన పొడివేడిమివలన కాచినంతసేపు కొంచెముపశాంతిగలుగవచ్చును. గాని, దానివలన ప్రయోజనముండదు. పైగా దానిలో చెమ్మలేనందున చర్మము, రక్తనాళములు, నరములు పెళుసుబారి చైతన్యమును కోల్పోవును. కాబట్టి వేడినీటితోచేయబడు కాపడమే ప్రశస్తమైనది.

వేడినీటి కాపడముచేయుటలో అనేకపద్ధతులున్నవి. వానిలో సులభమైనది, మేలైనది, అందరికి అన్నిసమయములలోను అందుబాటులోనుండునది ముందు వ్రాస్తాను.

(1) ఒక బొగ్గుల కుంపటిమీద, వెడల్పు మూతిగల ఒక గిన్నెతో నీరు కాచవలెను. నీరుబాగా కాగవలెను. కాని ఎసరు రానక్కరలేదు. రెండు మూరలు పొడవుగల ముతుక తుండుగుడ్డనుగాని, కొల్లాయినిగాని మధ్యకు మడువవలెను. అప్పుడు ఒకమూరెడు పొడవుండును. రెండుచేతులతో రెండు చివరలు

పట్టుకొని, గడ్డతో ఎంటిచుట్టినట్లు కొద్దిగ మెలియబెట్టి, చేతులు కాలకుండా గుడ్డ మధ్య భాగమును వేడినీటిలోముంచి, నీరుబాగా పీల్చిన తరువాత బయటికి తీసి, ఒక వెడల్పయిన పళ్లెములో తుండుగుడ్డను గట్టిగా మెలియబెట్టి నీరంతయు సంపూర్ణముగ కారిపోవునట్లు పిండవలెను. గుడ్డను మిక్కిలిగట్టిగా పిండవలెను. లేనిచో చర్మము కాలి బొబ్బలెక్కును. నీరంతయు కారిపోయిన తక్షణమే ఏమాత్రి మూల సింపక, కాపడము చేయవలసిన భాగముపైన ఆవేడిగుడ్డను ఆనించి పైకెత్తుచుండవలెను. ఒక్కచోటనే చాలా సేపుంచరాదు. అట్లుంచిన కాలి బాధ కలుగునుగాన బాధగల ప్రదేశమునకు చుట్టుప్రక్కల ఒక చదరపడుగు మేరపై వేడి తగులునట్లు గుడ్డను జరుపుకొను చుండవలెను. గుడ్డను రెండుమూడు సెకనులానించి పైకి తీయుచుండవలెను. గుడ్డను పైనుండి క్రిందికి, క్రిందనుండి పైకి, ఎడమనుండి కుడికి కుడినుండి ఎడమకు చకచక జరుపుకొనుచూ, గుడ్డలో వేడిమి తగ్గువఱకు కాయవలెను. గుడ్డలోవేడి తగ్గగానే మరల వేడినీటిలోముంచి గట్టిగా పిండి మరల కాచవలెను. గుడ్డను పిండుకొనుటలో ఎక్కువ ఆలస్యము చేయక,ఎంత త్వరగాచేసినఅంత మేలు గలుగును.

(2)నడుము, తొంటి, మోకాలు, మోచెయ్యి, పొత్తికడుపు, వెన్ను మొదలగు పెద్దభాగములకు దీర్ఘకాలము కాపడము చేయవలసి యున్నపుడురబ్బరుసంచి(హాట్ వాటర్ బేగ్)ని ఉపయోగించుట మంచిది. వేడిసంచి నుపయోగించునపుడు రెండుపొరలుగల మూరెడు గుడ్డను చన్నీటిలో తడిపి పిండి, ఆతడిగుడ్డను కాపడము చేయవలసిన భాగముపై పరచి, దానిపై వేడి నీటిసంచిని పెట్టవలెను. లేదా తడిగుడ్డను సంచికి చుట్టికాచవలెను. చన్నీటి గుడ్డను సంచికి చుట్టనిచో శరీరమునకుతడివేడిమి (మోస్ట్ హీట్) తగులదు. పొడివేడిమి (డ్రై హీట్) తగిలినచో కాపడముయొక్క ఫలితము నిష్ప్రయోజనమగును. ఈసంచిని నడుము, తొంటి, మోకాలు, కటిప్రదేశము, పాదములు, వెన్ను మొదలగు ప్రదేశములపై దీర్ఘకాల ముపయోగించు కొనవచ్చును.

(3) రబ్బరుసంచి దొరకనివారు, కొనలేని పేదవారు షుమారొక అడుగు పొడవుగల గుండ్రని సీసాను సంపాదించి (సీసావర్ణ మేదైన పనికి వచ్చును.) దానిలో వేడినీటినిపోసి గట్టిగా బిరడా పెట్టవలెను. సీసాలో మిక్కిలి వేడినీటిని పోసినచో సీసా పగిలిపోవునుగాన 140, 150 వేడిమిగల నీటినిపోయవలెను. సీసాను ప్రక్కకు పండబెట్టినపుడు కార్కువద్ద నీరేమాత్రము కారకూడదు. ఏమాత్రమునీరు బయటికి వచ్చినా శరీరము కాలి బొబ్బలెక్కును. కాబట్టి కార్కు చాలా గట్టిగా నుండునట్లు చూడవలెను. దీని నుపయోగించు నపుడుగూడ, చన్నీటిగుడ్డను సీసాకు చుట్టిగాని ఆభాగముపై పరచిగాని, కాపడము చేయవలెను. సీసాను పైనుండి క్రిందికి, క్రిందినుండి పైకి, ప్రక్కలకు దొర్లించు కొనుచు కాపడము చేయవలెను. రబ్బరుసంచిలో నున్నంతకాలము వేడిమి సీసాలో ఉండదుగాన, ఎక్కువకాలము కాపడముచేయవలసి వచ్చినపుడు, అవసరమునుబట్టి మరల మరల వేడినీరే పోసికొనుచుండ వలెను.

కాపడముచేయునపుడు గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయములు:--

(1) ఒక చదరపు అంగుళము మేరను బాధ

గలిగి యున్నప్పుడు దాని చుట్టుప్రక్కల ఒకటి రెండు చదరపుగులమేరపై కాపడము చేయవలెను. అట్లు చేసినగాని, రక్తప్రవాహమునకు చురుకుదనము గలిగి బాధోపశాంతి గలుగదు.

(2) తరుణ వ్యాధులలో గలిగే బాధలు మాత్రము ఒకటి రెండు కాపడములతోనే ఉపశమించగలవు. కాని దీర్ఘ జాడ్యములలో అనగా సంధివాతము, గర్భాశయ జీర్ణాశయ వ్రణములు, మొదలైన వాటికి, సక్రమమైన ప్రకృతివైద్యము లేకుండా కాపడములుచేస్తే తత్కాలోపశాంతియే గాని, గుణము నిలబడదు. సక్రమమైన వైద్యముతోబాటు కాపడములుకూడ కొన్ని వారములుగాని, కొన్ని నెలలుగాని చేయవలసియుండును. అట్టి పరిస్థితులలో ప్రతినిత్యము చేయబడు కాపడము వలన చర్మము కందకుండా మొద్దు బారకుండా, చైతన్యముపోకుండా కాపాడు కొనుటకు ఆయా ప్రదేశములకు కొంచెము కొబ్బరి నూనెగాని, ఆముదముగాని, ఆలివ్ ఆయిల్ గాని, వాస్‌లైన్ గాని, పూయవలెను.

(3) కాపడము పూర్తియైన తక్షణమే చన్నీటిలో తడిపి పిండిన రుమాలుతో బాధగల భాగముపై తేలికగాను, దానిచుట్టు ప్రక్కల గట్టిగాను మర్దన చేయవలెను. చన్నీటిలో చెయ్యి ముంచియైనను ఆభాగము తోమి చల్లబరచవలెను. కాపడమైన అనంతరము చన్నీటితో తుడవని యెడల; లేదా మర్దనచేయని యెడల కాపడమువలన పొందదగిన ఫలిత ముండదు. ఎందువల్ల ననగా, కాపడమువలన చర్మము వంకకు ప్రవహించిన రక్తము తిరిగిఅంతర్భాగమునకు పోకుండా చేయవలెను. అందుకు చన్నీటి మర్దన అవసరము.

(4) గంటలాది కాపడము చేయుచున్నపుడు అరగంటకొక పర్యాయము రెండు నిమిషములు కాపడమాపి, చన్నీటి గుడ్డను ఆభాగముపై తీయవలెను.

కాన్సర్ (అంతర్వ్రణము)

కాన్సర్ రోగుల సంఖ్య దేశములో నానాటికి పెరిగిపోవుచున్నట్లు కన్పించుచున్నది. క్రొత్త నాగరికత మనము ఎంతగా నేర్చుకుంటున్నామో కాన్సర్ కూడ అంత పెరిగిపోతున్నది. మనకంటే యింకా యెక్కువ నాగరికుల మనుకొనే అమెరికావారిలో అది యింకా పెచ్చు పెరిగిపోయినది. అక్కడ సంవత్సరానికి ఒక్క కాన్సర్ వలన మరణించేవారిసంఖ్య 1, 50,000 మంది. ఇది మానవ నాగరికతకే సిగ్గుచేటు. అనాగరికులుగా నుండేవారిలో ఈ వ్యాధి లేనే లేదని చెప్పవచ్చును. అడవిలో తిరుగుచు సహజ జీవనంచేసే కోతులు బాబూన్‌లలో ఈవ్యాధి లేనేలేదు.

ఈ వ్యాధికి ఏనోన్నరకాల మందులు, ఇన్‌జెక్షన్‌లు, కోతలు, కాల్పులు, రేడియం, డీప్‌ఎక్స్‌రే వైద్యము ఏర్పాటు చేశారు. ఒక్క రోగము కూడా నిశ్చయముగా శాశ్వతముగా కుదిరినది లేదు.

అయితే ఈ కాన్సర్ అనేది యేమిటి? అది యేలా వస్తుంది? మనము తినేతిండివలన ఇది వస్తుందని చెప్పితే చాలామందికి నమ్మిక

(తరువాయి 250 వ పేజీలో)

క్షయరోగాన్ని గురించి డాక్టరు ముత్తు.

(డాక్టరు ముత్తు యం. డి; యం. ఆర్. సి. ఎస్; ఎల్ ఆర్. సి పి; లండనులోని కింగ్స్ కాలేజి ప్రొఫెసరు.

చెన్నపురికి సమీపమునగల తాంబరములో ఒక క్షయరోగ చికిత్సాలయము నెలకొల్పెను. ఆతడు హిందూ దేశమునుండి ఇంగ్లండు వెళ్ళుచు నిచ్చిన ఉపన్యాసమును ఇక్కడ ప్రచురించుచున్నాము.)

హిందూదేశమునందలి నాస్నేహితులకు ఉపన్యసించుటకు ఇదే చివరతూరి కావచ్చును. ఇట్టి అదనున తాను వెనుక చేసి యుండిన పనిని సమీక్షచేయుట అభ్యాసము. నన్ను గురించి చెప్పినదానిని ఆత్మస్తుతిగా భావింపకుండుటకు మిమ్ములను ప్రార్థించుచున్నాను. ఇంగ్లాండులో ఆరుబయటి గాలిలో చికిత్స చేయవలెనన్నవారిలో నేను ప్రారంభ కుడను. 38 సంవత్సరములకు ముందు అనగా 1890 సంవత్స రమునకుముందు ఆరుబయటి గాలిచికిత్సగాని, అట్టిచికిత్సా లయములుగాని ఇంగ్లండులో లేవు. అప్పుడు ఇద్దరు ముగ్గురు యువకులము జర్మనీవెళ్ళి అక్కడ క్షయచికిత్స యెలాజరుగుచున్నదో చూచివచ్చినాము. అప్పటికే జర్మనీ పురోగామిగానున్నది. అక్కడ క్షయరోగులను ఆరుబయట గాలిలోనుంచి చికిత్స చేస్తున్నారు.

మేము ఇంగ్లండు తిరిగి వస్తిమి. క్షయరోగ నివారణకై శానిటేరియములను స్థాపించితిమి. 35 సంవత్సరములు జరుగునప్పటికి శానిటేరియం చికిత్స ప్రజాదరణ బడసినది. ఇప్పుడు ఇంగ్లండులో 494 చికిత్సాలయము లున్నవి.

నాయువక రక్తముయొక్క పొంగులో నేను క్షయరోగ నివారణకు యుద్ధము చేస్తిని. ఆరోజులలో క్షయరోగమును గురించి డాక్టరులకుండే అభిప్రాయములు నా అనుభవానికి వ్యతిరేకముగా ఉండేవి. వానిని నేను ఒప్పుకోలేదు. డాక్టరులను చూచి నేను భయపడలేదు. దీనివలన నాకు కొంత కష్టమున్నూ కలిగినది. నేను లెక్కచేయక నా అంత ర్వాణి చెప్పినట్లు నడుచుకొన్నాను. అందువలన నేను నిర్దుష్టమైన మార్గమును చూచాను.

దృష్టి మార్పు

మా వైద్యవరుల దృష్టిని మార్చుటకు ప్రయత్నించాను. సూక్ష్మజీవి శాస్త్రమును దాటి యింకాకొంచెము ముందుకు పడవమన్నాను. జీవరసాయన (బయోకెమిస్ట్రీ) శాస్త్రము, సంఘశాస్త్రముపరమాణుసిద్ధాంతములద్వారా రోగకారణము పెరుగవలెనంటిని. సూక్ష్మజీవికంటె మనిషి దేహరోగానికి మూల కారణమంటిని. అతడు తినేతిండి, ప్రాణేపీల్చేగాలి, అతని వృత్తి, అతడు నివసించేయిల్లు, అతనిజీవితము, వీనిపై అతని ఆరోగ్య అనారోగ్యములు ఆధారపడి ఉంటువన్నాను. ఈ కారణములయొక్క ఫలితమే సూక్ష్మజీవి. సూక్ష్మజీవి మూల కారణము గాదంటిని. ఆ దినములలో నేను చెప్పినది విప్లవాత్మకముగా ఉండేది. ఇప్పటి డాక్టర్లు నేనుచూపిన మార్గ మువంకకు మరలుచున్నారు.

బీజముకంటె క్షేత్రమే ప్రధానము

క్షయరోగము రాకుండా ఆపుటకుగాని, వచ్చినరోగ మును నయముచేయుటకుగాని క్షయ సూక్ష్మజీవులను చంపే ప్రయత్నము చేయనక్కరలేదంటిని. దేహమునందలి ప్రాణ శక్తిని బలపరచవలెనంటిని. యుక్తాహార విహారములచే దేహారోగ్యమును బాగుచేసుకొని దేహమునందుండు రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచవలెనంటిని. ప్రపంచమునందలి నాగరక దేశములన్నియు ఈ అభిప్రాయమును అవలంబించి తమ ప్రజలయొక్క సాంఘిక, ఆర్థిక స్థితిగతులను బాగుచేస్తున్నవి. ఈవిధంగా వారు ప్రజల ఆర్థిక, సాంఘిక స్థితిని బాగుచేసి ప్రజల ఆరోగ్యమును బాగుచేసినకొలదిని క్షయరోగుల సంఖ్య తగ్గి పోయినది.

హిందూదేశములో క్షయరోగము

క్షయరోగము అంటువ్యాధికాదు. అది ఆహారవిహా రములయందలి లోటువలన వస్తుంది. దారిద్ర్యము, అనా రోగ్యము దానికి మూలకారణము. యుక్తమైన ఆహార మిచ్చి, మంచిగాలి పీలిస్తే, ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందదాయక మైన పరిసరములలో నుంచితే క్షయరోగము కొలదికాల ములోనే నయమవుతుంది.

ప్రజలు దరిద్రులై, తినటానికితిండీ కట్టటానికివస్త్రమూ లేకపోతే నిరంతరమూ దైన్యమూ దుఃఖమూ చుట్టు ముట్టిఉంటే, ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది. దానితో క్షయరోగ ములవలన వచ్చేమరణముల సంఖ్య పెరిగి పోతుంది. ఈ అభి ప్రాయము ప్రపంచయుద్ధములో రుజువైంది. జర్మనులకు, ఆస్ట్రియనులకు యుద్ధములో సరియైన తిండిలేక పోయింది. సరియైన పోషకమైన ఆహారము లేనందున వేలాది యుద్ధభటులకు క్షయవచ్చి, మరణించినారు. క్షయ చికిత్సా నిపుణుడైన ప్రొఫెసర్ కెయిసర్లింగ్ ఇట్లు చెప్పెను;— 'ఇప్పుడు జర్మను డాక్టరులు క్షయరోగమున్న

అంటువ్యాధిగా భావించుటలేదు. యుక్తమైన ఆహారము లేనందుననే యీవ్యాధి వచ్చుచుండని వారిప్పుడు తెలిసికొన్నారు. అందువలన యుక్తమైన ఆహారమిచ్చి క్షయవ్యాధి రాకుండా చేస్తున్నారు. ఇండియానుగురించి నేను చెప్పిందిగూడా యిదేను. హిందూదేశములో దారిద్ర్యము, ఆహారపుకొరతల, వలననే ప్రజలు క్షయవ్యాధికి లోనవుచున్నారు. వీరికి పారిశుద్ధ్యము లేకుండుటకు మంచి యిండ్లులేకపోవుటు, చిన్నతనముననే మిథునక్రియ జొరబడుట తోడైనవి. క్షయవ్యాధి లేకుండా చేయవలెనంటే ప్రజల దారిద్ర్యముపోగొట్టవలెను. యుక్తమైన ఆహారమును అందజేయవలెను. నివసించుటకు అనువగు ఇండ్లుకట్టింపవలెను. స్త్రీపురుషుల వివాహవయస్సును పెంచవలెను. పారిశుద్ధ్యమును బాగుచేయవలెను. పాలు, పండ్లవంటి రోగనివారకములగు ఆహారములను చౌకగా లభించునట్లు చేయవలెను.

పాలవలన క్షయ రాదు.

కొన్ని సంవత్సరాలకు పూర్వము పాలవలన క్షయవస్తుందనేవారు. ఇండియా, చైనా, జపాను మొదలగు పూర్వదేశాలలో పాలు చాలాకొద్దిగా వాడుచున్నారు. లేనే లేవని చెప్పవలె. అయితే యెక్కువగా పాలుత్రాగే యింగ్లండు మొదలగు దేశాలలో కంటే యిండియాలో క్షయరోగాలు ఎక్కువ. ఇంగ్లండులో గూడా పాలు ఎక్కువగా త్రాగే భాగ్యవంతులకన్న, పాలు బొత్తిగా త్రాగజాలని దరిద్రులకే క్షయరోగము ఎక్కువగా వస్తున్నది. నేను బ్రిటిష్ మెడికల్ ఎసోసియేషనులో ఉపన్యసించినప్పుడు డాక్టరు జేన్ వాకర్ తన అభిప్రాయమును మార్చుకొని నా అభిప్రాయమువంకకు తిరిగిపోయినాడు. ఆవుపాలవలననే క్షయరోగము వస్తున్నదని అతని అభిప్రాయముగా ఉండేది. క్షయరోగానికి పాలు త్రాగుటయేమంచిది. ఆవుపాలు త్రాగకపోవుటవలన క్షయవ్యాధి నివారణ చేయుట కష్టమగుచున్నదనియు, నాతోపాటు అతడుగూడా నమ్ముచున్నాడు. ఆవుపాలు, శుద్ధమైన, తాజాపాలుగా ఉండవలెను.

క్షయ ఇన్ జెక్షన్

అదివరకే విషముతోనిండియున్న క్షయరోగి దేహము లోనికి ఇంకా విషాన్ని ఇన్ జెక్టుచేయుటలో ఏమీ తెలివిలేదు. ఈవిషయాన్ని గురించి అనేకయుద్ధాలు చేశాను. మెన్ డిప్ పర్వతాలమీది శానిటేరియములో నయముకాదగిన రోగులు ఎంతో ట్యూబర్ క్యులిన్ ఇన్ జెక్షన్ తో మరణించారు - నేను నాఅభిప్రాయాన్ని మార్చుకోలేదు. ఇప్పుడు ఎన్నో శానిటేరియములలో ట్యూబర్ క్యులిన్ ఇన్ జెక్షన్ మానివేశారు. అందులో కెన్టునగరము నందలి ఎడ్వర్డురాజు శానిటోరియం ఒకటి.

దంపతులలో ఒకరినుండి ఒకరికి క్షయరాదు. క్షయరోగముగల భార్యయొక్క భర్తగాని; క్షయ భర్తయొక్క భార్యగాని క్షయరోగముతో ఎక్కువగా మరణిస్తుందనే సాక్ష్యము ఏమీలేదు. ఈ విషయములో గూడా సిద్ధాంతరాద్ధాంతాలు జరిగినై. నేను నాఅభిప్రాయం మార్చుకోలేదు. నా అభిప్రాయాలను సాక్ష్యముతో రుజువుచేశాను. అమెరికాదేశములో ప్రజలయొక్క స్టేటిక్సు లెక్కించు డా॥ చార్లెస్ గోరింగ్ అనే పండితుడున్నాడు. అతడనేకవిధములగు లెక్కలను పరిశోధించి నేను చెప్పిన అభిప్రాయముతోనే యేకీభవించెను. అతడిట్లు చెప్పెను:-- "వివాహమైన దంపతులవలన క్షయ వ్యాప్తిపొందుటలేదు." కాగా యెవరికన్నా వచ్చినా అది చాలా స్వల్పసంఖ్యలోనే ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండేవారికి క్షయరోగులు భార్యాభర్తలుగా ఉండినాగూడా క్షయరోగము రాదని రుజువైనది.

ముందుగా చికిత్స ఆరంభించాలి.

చికిత్సరోగము ముదిరిపోకమునుపే ఆరంభింపవలెననేదే నేను పదేపదే చెప్పుచున్నాను. గ్రంథాలలోగూడా యిదే వ్రాశాను. అందువలన రోగాన్ని ముందుగనే గుర్తుపట్టి ముందుగనే చికిత్స ఆరంభించాలె. పారిశ్రామిక దేశములు ఈ అభిప్రాయాన్ని అమలులోపెట్టి క్షయరోగాల వలన మరణించేవారి సంఖ్యను తగ్గించినవి. అమెరికాదేశములో 1912 సంవత్సరములో క్షయవలన లక్షకు 125 చనిపోయిరి. నేను చెప్పుచున్న అభిప్రాయములను అమలులోపెట్టినందువలన 20 సంవత్సరములలో అనగా 1932 సంవత్సరము నాటికి లక్షకు 56.4 తగ్గిపోయినది.

గృహచికిత్స - వననివాసము.

ఆదర్శమైన వసతులు కుదిరితే క్షయకుగూడా యిండ్లవద్దనే చికిత్స చేయవచ్చును. ఈ ఉద్దేశ్యముతోనే నేను తాంబరములో కొంతనేల కొన్నాను. ఆనేల తాంబరముశానిటేరియమునకు ప్రక్కనేఉన్నది. శానిటేరియములో చికిత్స పొందేరోగుల బంధువులకు ఆచోట బంగాళాకట్టించుకోవచ్చును. రోగనివారణపొందినరోగులు శానిటేరియమునుండి

లేచిపోయి వారి స్వజనముతో ఆ ...లలో నివసించవచ్చును. ఈ పద్ధతి అమెరికాలో ఉన్నది. ఇంగ్లండులోను పాప్‌వర్తులోనూ కూడా ఉన్నది. అయినను వారి బంధువులకు క్షయరోగము రాదు. క్షయరోగుల ఉమ్మిలోనే క్షయ అంటే గుణమున్నది. అందువలన వారి ఉమ్మిని జాగ్రత్తగా వేరే పారవేయవలెను. ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్మివేసే దురభ్యాసం ఇండియాలో ఉన్నది. దానిని పోగొట్టటందుకు ఇండియాలోని మునిసిపాలిటీలవారు ప్రయత్నించవలెను.

ఇండియా ప్రభుత్వము

నేను వ్యవధి ఉంటే యింకా చెప్పవలసియేయున్నది. అయినాచెప్పిందిచాలు. క్షయరోగాన్నిగురించి ప్రత్యేకపరిశోధనలుచేసి కొన్ని ప్రముఖవిషయాలను బయటపెట్టితిని. అయితే అవి యీకాలమువారు అందుకోగలవికావు. ఎంతో ముందుకాలానికి వప్పుకోదగిన విషయాలవి. అయినను కొందరు విశాలహృదయముగల క్షయచికిత్సకులు నాఅభిప్రాయములను అర్థముచేసుకొన్నారు. ఇంగ్లండులో వారు నాపనిని చాలా మెచ్చుకున్నారు. నేను చాలాధైర్యముగా ఈవిషయములోపనిచేసితినన్నారు. క్షయచికిత్సలోనిపుణుడనన్నారు. ఇండియా ప్రభుత్వమువారు నాసహాయము తీసుకుంటే యిండియాలో క్షయరోగము తగ్గుతుందన్నారు. కాని ఇండియా ప్రభుత్వము నాసేవను గైకొనలేదు.

మదరాసు యూనివర్సిటీ

జగద్విఖ్యాతమైన ఆక్సఫర్డ్, కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీ లైబ్రరీలలో నాగ్రంథములను పరమసంతోషముతో ఉంచుకున్నారు. న్యూయార్కులోని ఫిఫ్తు ఎవెన్యూలోఉండే పెద్ద లైబ్రరీలో నాక్షయచికిత్సకు సంబంధించిన గ్రంథమేగాకుండా 1910 సంవత్సరమునుండి నేటివఱకు రచియించిన గ్రంథములన్నియు ఉండుటనుచూచి నే నాశ్చర్యపడితిని. మన మద్రాసు యూనివర్సిటీవారు మాత్రమే నా గ్రంథము వారి గ్రంథాలయములో నుంచుటకు నిరాకరించిరి !

తమతోటి మానవుల క్షేమమునకు స్వతంత్రమైన పరిశోధనలు చేసినవారిని ఇండియా యీ విధముగా మన్నించినది.

ఇండియాలో నేను చేసినపని.

నా స్వంత డబ్బుపెట్టుకొని నేను ఇండియాను అనేకతూరులు దర్శించితిని. 1918 సంవత్సరమునుండి నేటివఱకు క్షయరోగము వెళ్ళకుండా చేయుటకు ఎక్కువ తమ ప్రజలకూ ప్రభుత్వమునకూ ... చేసితిని. ప్రారంభదశలో ఉన్న క్షయరోగులు ... ముల నిర్మించుకుంటేని, ఎక్కువకాల ... ప్రభుత్వమూ ప్రజలూ ... ఇందుకు నేను ... చున్నాను. మదరాసు ప్రభుత్వము క్షయరోగము యొక్క నిజస్వభావాన్ని అర్థము చేసుకొన్నది. కనుక క్రమముగా క్షయరోగాన్ని నిర్మూలించుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. వారికి జయము కలుగవలెనని నాకోరిక.

తాంబరం శానిటోరియం

క్షయరోగమువలన ఇండియాలో మరణించుచున్నవారి సంఖ్యను ఎరిగి ఇంగ్లండులో మెండిప్‌కొండలమీద నున్న నా శానిటోరియం వదలి, చెన్నరాజధానిలో సంజీవికొండల దిగువన తాంబరములో శానిటోరియం నిర్మించితిని. ఇది చెన్నపురికి చాలా సమీపములో నున్నది. ఇక్కడ క్షయరోగులు చికిత్స పొందవచ్చును. డాక్టరులు పరిశోధనలు చేయవచ్చును. విద్యార్థులు క్షయచికిత్సా పద్ధతులు నేర్చుకోనువచ్చును. ప్రతిదయమైన క్షయరోగానికి బలి కాకుండా వేలాదిజనులు తమ ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చును. మద్రాసు ప్రభుత్వమువారు టెంపుల్ గార్డెన్సు లోని తమ చికిత్సాలయమునుండి క్షయ ప్రారంభదశలో నున్న రోగులను కొందరిని ఏరి మా తాంబరం చికిత్సాలయానికి పంపితే బాగుండును. వారిక్కడి చెట్లగాలిపీల్చి త్వరగా రోగవినిర్ముక్తులౌతారు.

నా ఆరోగ్యము

నేను ఈవిషయములో 36 సంవత్సరాలు తీవ్రమైన కృషి చేశాను. అందులోనూ 5 సంవత్సరములు ఇండియాలో ఉండి చాలాచాలా శ్రమపడ్డాను. నా ఆరోగ్యము పాడయినది. అయినప్పటికినాకొకసంతోషముమాత్రమున్నది. మాచేతిలో ఉన్నది పాతలాంతరు. ఈజ్యోతిని కొత్తలాంతరులకు అందించాను. ఇప్పటివారికి నేను చిరకాలమునుండి యేది బోధిస్తున్నానో దానిని క్షయచికిత్సతో అవలంబిస్తున్నాను. నా ఆరోగ్యము చెడినది. అందువలన ఇండియాలో ఇంకా యెక్కువకాలము ఉండలేకపోతిని. విధిలేక విచారముతో ఇండియాను వదలి స్వదేశమునకు పోవుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్స:— ఆహారము

మానవాహారమేది? ప్రకృతి అనే శబ్దంలోనే ప్రకృతిలో వస్తువులను వికృతి చేయక ఉపయోగించాలనే అర్థం ధ్వనిస్తుంది. మానవాహారానికి ఒకసూత్రం లేకపోలా: ముక్కు-కు, నోటికి, కంటికి ఇంపుగానున్న వస్తువే మానవాహారం. ఉదా:— అరటి, కొబ్బరి, నారింజ మొదలైనవి. కాని ప్రకృతిలో ఈ మూడింటికి ఇంపుగా లేని వస్తువులు కూడ లేక పోలా: అవిమాత్రం నిషేధమే.

ప్రకృతిచికిత్స చేసేవారు మిర్చి, మసాళాలు తినగూడదు. తినలేరుకూడా. అరటి, పాలు, కొబ్బరి, నారింజ ఇవి మంచివి. కాని బాగానమలాలి. "పాలును నమలడం రొట్టెను త్రాగడం" అనే సామెతకూడా దీనిలో ఉంది. ఆ సామెత ప్రకారం అందరు నడచుకోవాలి. లేకపోతే నోటిపనికూడా జీర్ణాశయంమీద పడితే అది కొద్దిరోజుల్లోనే పతనావస్థ నొందుతుంది. ఈ చికిత్సకు మాంసంవగైరాలు (నీచు) పనికిరావు. అసలు మానవునికే పనికిరానవనుకోండి కారణం నీచు జీర్ణమవ్వటానికి ఎక్కు-వకాలం పడుతుంది. అదీకాక మనప్రేవులు పెద్దవగుటచే ఇంకా ఎక్కు-వకాలంపట్టి మత్తుఎక్కు-వై చురుకుదనం మాయమౌతుంది.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచేవారు ఒక అనుభవజ్ఞుని దగ్గరకు చేరి దానినసరించడం మంచిది. దీని ప్రచారం ఇంకా వృద్ధి అవ్వాలి. అప్పుడే భారత దేశం అభ్యుదయపదంమీద వెళ్ళగల్గుతుంది. వెళ్ళాలంటేఆరోగ్యమవసరం. "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం". అప్పుడే దేశానికి కొద్దో-గొప్పో సేవచేయగలుగుతాం. ఈచికిత్సలో "రోగి అయిన వాడే నిజమైనవైద్యుడు." అనే సూత్రం కూడా ఉంది. పుస్తకాలు చదివితే అనుభవం వస్తే రావచ్చు కాని రోగి తనరోగం ఆధారంతో ప్రత్యక్షంగా, ప్రయోగరూపేణ పెద్దఅనుభవం పొందుతాడు. అందరూ ఈ చికిత్సను మిక్కు-టంగా ప్రచారంచేస్తే స్వంతంగా ఆచరించి శరీరంలో ఏ కొద్ది మార్పువచ్చినా ఇతర డాక్టర్లను ఆశ్రయించకుండా తనకాళ్లమీద తాను నిలబడి మానవత్వాన్ని నిలబెట్ట గల్గుతారనీ, మానవత్వానికి భంగం కలుగకుండా చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

దేహములో సేంద్రియ లోహములు తక్కువగుటచే వచ్చే రోగములు.

5 క్లోరిన్ తగ్గినందున వచ్చే రోగములు

వ్రేళ్ళ చివరలు నమిలియుండుట, పెదవులు నల్లగా నుండుట, వ్రేలిగోళ్ళ మొదళ్ళు పాలిపోయి యుండుట, జీర్ణకోశము బిరుగ్గా నుండుట, ప్లీహము బిగిసి యుండుట, పైత్యకోశము బిగిసి యుండుట, ఊపిరితిత్తులదిగువ అరలు బిగిసి యుండుట, పైపెదవి అదరుట, ముఖకండరములు మెలితిరుగుట, ఎముకలలో బాధ, దేహావయవములు కొయ్యవలె బిగిసి బరువుగా నుండుట, ఉదరమునందలి పైభాగము గాలిచేరుటచే డమడమ మ్రోగుట, మూలవ్యాధి, మలబద్ధకము, నాడులయందు నిస్త్రాణ, దంతవ్యాధులు, ముష్టిమైథునము, నిద్రలో తెలియకుండా మూత్రమగుట, మూత్రకోశవ్యాధులు సంధులు పచ్చిగా నుండుట, ఉదరము ఉబ్బియుండుట, మూత్రములో ఎర్రని యిసుకవంటి పదార్థము అడుగున పేరుకొనుట, గొంతు ఊపిరితిత్తులు మంటగా నుండుట, నోరు పూచి మంటగా నుండుట, నాలుక వాచి యుండుట, పాచిపట్టి యుండుట, దంతాల చిగుళ్ళు వాచి దంతములు గదలుచుండుట, చెవులలోమ్రోత, చెవుడు, తలదిమ్ము, మధురపదార్థములు చమురుపదార్థములు ఆలస్యముగా జీర్ణమగుట, మూత్రముతో కలిసి రక్తముపడుట, ఎప్పుడూ ఆకలిగా నుండుట, ఊపిరి తిన్నగా ఆడకుండుట, దిగులు, గొణుగుట, నుదురులో తలనొప్పి పుట్టి వెనుకకు నడచుట, కంటికి ఎదుట వెలుగు కనుపడినట్లుండుట, విరేచనమైనపుడు తలదిమ్ము కలుగుట, ఒకచోట చలిగాను, వేరొకచోట వేడిగానూ, ఉండుట, పుల్లనిపదార్థములను ద్రవములను కోరుట, ఒకకాలు పొట్టిగానూ ఇంకొకకాలు పొడుగుగానూ ఉండుట, కండరములలో మేహవాతపు కలకలు, గుండెలో బాధగానుండుట, మూత్రపిండములో మంటలు, చర్మము ముడుతలు పడుట, దేహము ఆవిరిగా నుండుట, ముక్కుచివర నిగనిగలాడుట, శ్లేష్మము, చీము వచ్చుట.

6 సిలికాన్ తక్కువైనపుడు వచ్చు రోగములు

కంతులు, క్షయ, దగ్గు, రాత్రులయందు నిద్ర పట్టకుండుట, పుండ్లు, వ్రణములు, దురద, చికాకు, నాడులయందు తీపులు, వెన్ను విలవిలలాడుట, మూత్రము ఎక్కువగుట, మూత్రము పచ్చగా నుండుట, కాళ్ళు దుర్బలముగా నుండుట, ఋతువు తరుగుగా, నొప్పితో కూడియగుట, వ్రేళ్ళ చివరలు మంటగానుండి చెమట పోయుట, ముష్టిమైథునము, జననేంద్రియముల యందు బాధలుండుట, నల్లమందు అభ్యాసమగుట, నాడులయందు దౌర్బల్యము, జననేంద్రియములు శక్తిహీనముగా నుండుట, నపుంసకత్వము, మేహవాతము, పుండ్లలోనుండి చీము కారుచుండుట, చెమట యెక్కువగా నుండుట, స్వప్న స్ఖలనమగుట, చీలమండలు ··· గజితో నుండుట, తలనొప్పి, బాధతో కూడిన మూలవ్యాధి, సంగమ కాలమున రోతగా నుండుట, శీఘ్రస్ఖలనము, ఉత్థాపకగ్రంధి నొప్పిగానుండుట, పైత్యకోశము పెరుగుట, తలదిమ్ము, గర్భకోశ

వ్యాధి, గొంతులో శ్లేష్మముండుట, నాలుక పాచిగానుండుట, దంతములు కదలుట, చీము పట్టుట, చర్మము, ముఖము పచ్చగా నగుట, సిరలు లావైయుండుట, పొట్టలోను, రొమ్ముల లోను, నిలకడలేని బాధలు, తలలోను రొమ్ము లలోను అడచినట్లుబాధ, దేహమునందలి యెడమ భాగము చల్లగానుండుట, ఎడమ కను రెప్ప మెలివేసినట్లుండుట, మూర్ఛ వచ్చిన ట్లుండుట, తొడలు నొప్పిగా నుండుట, నాడి దుర్బలముగను వడిగను కొట్టుకొనుట, మధ్యాహ్నము నిద్రమత్తుగానుండుట, నడచునప్పుడు కుడివైపు తొట్రుపడుట, లావైన కిణములు, మధ్యాహ్నము దాహముగా నుండుట, రక్తవిషీ కరణము, వాచి చీముకారు వ్రణములు, పుండ్ల వలన నల్లని మచ్చలగుట, ముందుకు తూలి పడుట, మెడలోనికిని శిరస్సులోనికిని చల్లని తెరలు తోచుట, చర్మముమీద ఎర్రనిమచ్చ లుండుట, చర్మముమీద ఉండేనాడుల చివరలు దురదగాను, పోటుగాను, ఉండి అదరుచుండుట, ఎముకలు సడలినట్లుండుట, దేహములోని యెడమ భాగమున ఎడనెడ చల్లగానున్నట్లు తోచుట, రాత్రి రెండుజాముల తరువాత దాహ ముగా నుండుట, అవయవములు అదరుట, మడమలు పాదములు భరింపలేని దురదగా నుండుట, చిన్నమెదడులో అడచినట్లు బాధ, కోపతాపాలు కలిగినప్పుడు చెమటపోయుట, అవయవములు దుర్బలముగా నుండుట, పాద ములు చెమటపోసినప్పుడు కంపుకొట్టుట, గ్రంధులు లావగుట, చలిగాలి తగిలితే పన్నులు సలుపు పుట్టుట, పెదవులు ఆర్చుకొని పోవుట, ముక్కుచివర చల్లగానుండుట, ముక్కులోపల పొర ఉబ్బియుండుట, చెవిలోనుండి చిక్కని గులిబివచ్చుట, చెవులమీద దురదపొక్కులు లేచుట, మాడుచర్మము మృదువుగా నుండుట, మానసికమగుపని (ఆలోచించుట) యందు ఇష్టము లేకుండుట, మూత్రములో ఎర్రని యిసుకగాని తెల్లనిమడ్డిగాని ఉండుట

7 ఫ్లోరిన్ తక్కువైనపుడు వచ్చు రోగములు

ఎముకలు, పన్నులు క్షీణించుట, పైత్య కోశములోనూ, ప్లీహములోనూ శిలలుండుట, (పైత్యాశ్మరి) మూత్రపిండములందు శిలలుం డుట, (మూత్రాశ్మరి) లోపలి అవయవము లందు కంతులేర్పడుట, ముక్కులో కాయలేర్ప డుట, మూత్రముతో శ్లేష్మము వెడలుట, చెవిలో రాయివంటి గడ్డలు ఏర్పడుట, ఉత్థా పకగ్రంధి గట్టిపడుట, పాండువు, వంధ్యాత్వము, గొంతు గురగురలాడుట, గర్భాశయమువాచుట, వెన్ను వంకరతిరుగుట, సిరలు లావెక్కుట, మూత్రములో అమ్మోనియా, శ్లేష్మము వెడ లుట, దేహము దొందు పెరుగుట, కురుపులు లేచుట, అలవితప్పిన ఆకలి, ఎముకలలో మేహ వాతపుకలకలు,తిమ్మిరులు,బంక చెమటపోయుట మనస్సు కామప్రవృత్తులలోనికి పరుగెత్తుట, అకాలములోనేకామేచ్ఛ కలుగుట, కనురెప్పలు వాచియుండుట,అవ్యక్తమగుధ్వనులను వినినట్లుం డుట, భరింపరానంత బాధలు, నొప్పులును, చర్మము జిడ్డుకారుతూ మురికిగా నుండుట, పసుపుపచ్చ రంగుగా నుండుట; తనను నిందిం చుకొనుట, పని చేయవలసినపుడు వెనుకపడి పోవుట, మాట్లాడునపుడు తప్పులు పడుట, దేహము ఉబ్బి వాచియుండుట, మెడ, తల, చర్మము, ఉదరమునందలి దిగువ భాగము ఉబ్బి యుండుట, స్నానము చేసిన తరువాత దురద కలుగుట, చూచునప్పుడు అవ్యక్తమగు వస్తు

వులు కదలినట్లుతోచుట, దంతములు కదలినొప్పిగానుండుట, ముక్కులో దుర్వాసన యుండుట, చీకటినిచూస్తే భయము, చన్నీరు త్రాగితే వికారము కలుగుట, వేళ్లగోళ్ళు, మడమలు, నొప్పిగానుండుట, చలిగాలికి సంధులయందు నొప్పికలుగుట, ముందుకు వంగినపుడు కన్నులు పచ్చబడుట, నాలుక ఆవత్రాగినట్లు జిడ్డుగానుండుట, పసుపు నలుపురంగుగల మచ్చలు చర్మము మీద నుండుట, గోరులు పైకిపెరుగుట, వెంట్రుకలు కనువెంట్రుకలు లోనికి పెరుగుట, కనుగుడ్లు లోపలికి లాగినట్లుండుట, ముక్కు చివర ఎర్రగా వాచినట్లుండుట, చేతులు తిమ్మిరెక్కుట, కనుగుడ్లు ముందుకు వచ్చుట, చెమట బంకగానుండి దుర్వాసన కొట్టుట, ఉదయకాలమున చెవులు వినపడకుండుట, రక్తములో ఎరుపుతగ్గి నలుపెక్కుట, నాలుక నల్లబడుట, పాలుత్రాగితే పైత్యము కలిగి జబ్బు చేయుట, కాళ్లు తిమ్మిరెక్కి తొట్రుపడుట, టీ, త్రాగవలెనను కోర్కె ఎక్కువగుట, కన్నులు తిన్నగా కనుపడకుండుట, ప్లీహము తిన్నగా పనిచేయకుండుట, సర్పిరోగము వచ్చుట, ఎముకలు వాచుట, చెవులలో ఎముకలువలె గట్టికండ పెరుగుట, చిన్న మెదడుగ్రంధులు పుట్టుట, పక్షవాతము, పుండ్లు పుట్టుట, దేహము క్షీణించుట, నీతితప్పుట, గ్రంధులనుండిచీము కారుట, కనుగుడ్లు నొప్పిగా నుండుట, కనులు అంటుకొనుట, పెదవులు లావగుట, నోటిలో మురిగిన వాసన వచ్చుట, శ్వాస గట్టిగా వచ్చుట, చిగుళ్లనుండి నెత్తురుకారుట, రోగమునుగురించి వైద్యునితో వాదించుట, దుర్వాసన, పొగ, సెగ, భరింపలేకుండుట.

8 కాల్షియం తగ్గినప్పుడు వచ్చు రోగములు

అజాగ్రత్త, అలసత, ఎంతో ముందుకాలమును గురించి ఆలోచించుట, [illegible], అవసరముమాలిన ఆలోచన చేయుట, భయము, ఒకే విధముగా ఆలోచించుట, నిర్వాహణసామర్థ్యము లేకుండుట, నెపమెన్నుట, అనుమానించుట, నిరాశతో నుండుట, దక్షత లేకుండుట, అధైర్యము, కొద్దివిషయాలను గురించి దుఃఖించుట, మనస్సు ఉద్రేకించుట, రక్తస్రావమగుట, వణుకుట, ఎముకలు గట్టిగా నుండక వంగిపోవుట, అవయవములు స్థానభ్రంశమగుట, రంధ్రములు మూసుకొనిపోవుట, చర్మముబ్రిద్దలగుట, వికారమగుటమచ్చలుపుట్టుట, ఒకకాలు పెద్దదైతే, రెండవదిపొట్టిదగుట, ఇట్లేబాహువులు, గ్రంధులు, శ్లేష్మస్రావము, దొండుబారుట, వాచుట, అంతరవయవములు మురుగుట, చీముపట్టుట, రక్తముతొందరగా కూడుకొనకుండుట, అసంబద్ధముగామాట్లాడుట, చర్మము నల్లబడుట, జననేంద్రియములలోకుట్టినట్లుబాధలగుట, ఎర్రకణములు తిన్నగాకదలకుండుట, తేమతగిలితేజబ్బుచేయుట, మధ్యాహ్నము తలనొప్పివచ్చుట, ఆరుబయట గాలిలోతిరిగిన తలదిమ్మెక్కుట, వాతావరణము నందలి పీడనము భరింపలేకుండుట, నిద్రలేచినప్పుడు తూలుట, చీకటిలోనికి పోతే చెమట పోయుట, తలబరువుగానుండుట, రాత్రిమొదటి జామున నిద్ర యెక్కువగానుండి తరువాత నిద్ర పట్టకుండుట, వెన్నులో చల్లదనము తోచుట, చెమట పులిసినవాసన కొట్టుట, రక్తక్షీణత, మందమైన నడక, రోగమువచ్చిపోయినతరువాత త్వరగా బలము చేరకుండుట, పుండ్లు ఎన్నాళ్లకోగాని మానకుండుట, లాలాజలము జిగురుగా నుండుట, గజ్జలలోబిళ్లలు, వ్యాకోచ

కండరములు బాగుగా పనిచేయకుండుట, సిరలు వాచియుండుట, మెట్లు ఎక్కినప్పుడు ఆయాసము గలుగుట.

9 కాల్షియం ఎక్కువైతే వచ్చే వ్యాధులు

అపస్మారము, ఎముకలు పెళుసెక్కుట, కాలిక వ్యాధులు, ప్రకృతిశాస్త్రములపిచ్చి, భౌతిక వాదము, కుతర్కము, భయభక్తులు లేకపోవుట, పట్టుదల, ప్రతీకార శీలత్వము.

10 అయోడిన్ తగ్గినపుడు వచ్చే రోగములు

గొంతువాపు, గంగడోలు పాలిపోయి మొద్దుబారి ఆరిపోయి వేడిగానుండి పొరలు రాలే చర్మము, మందబుద్ధి, లాలాజలము జిగుగా నుండుట, చేతులు తిమ్మిరుగానుండుట, మూత్రము చిక్కగాను, రంగుగాను నుండుట, ధమనులలో అడిచినట్లు బాధ, గుండెలలో సన్నని మంటలు, గర్భాశయపులోపలిపొరలోమంటలు, ఒకతూరి జిగురుగాను ఒకతూరి తియ్యగాను ఉండే లాలాజలము, ఎడమభాగమున బాధలు, వేగమును హ్రస్వమును అగుశ్వాస, భుజముల యందు ఏదో బాధగానుండుట, వ్రేళ్ళు, చేతులు స్పర్శజ్ఞానము లేకుండుట, కాలివ్రేళ్ళు పాదములు వాచియుండుట, నిలుచుండుటకు తిరుగుటకు ఇష్టముగా నుండుట, స్థిరముగా కూర్చుండుటకు ఇష్టము లేకుండుట, రాత్రి మొదటి రెండు జాములలోనూ గాఢనిద్రయు, తరువాత నిద్ర లేకుండుటయు, ఉండి యుండి శక్తి ఉడుగుట, తల చల్లని నీటితో తడుపవలయు నను వాంఛ, గ్రంథులువాచియుండుట, ఒంటితలనొప్పి, చర్మము కాంతిహీనముగా నుండుట నాడి, నెమ్మదిగా ఆడుట, ఉండి యుండి వేగముగా కొట్టుకొనుట, ఆకలిలేమి, ఒకప్పుడు అమితమగు ఆకలి, యింకొకప్పుడును ఉండుట, అన్నము తిన్నతరువాత ఏడ్చుట, వెనుకవైపుచూచుటకు భయపడుట, చెవులు దిబ్బెలు వేయుట, కన్ను మెల్లగా నుండుట, కంటిముందు వెలుగుతోచుట, పన్నులు కొరుకుట, పాలమీద అమితమగు వాంఛ, దేహము యొక్క అడుగు భాగము చలివేడుములను భరింపలేకుండుట, నోరు జిగురుగా నుండుట, తేమయందు అయిష్టము, జలుబుచేయుట, రాత్రులయందు నాడులలో చీల్చినట్లు, పొడచినట్లు, లాగినట్లు, మెలివేసినట్లు, దురదపుట్టినట్లు, మంటపుట్టినట్లు బాధలు గలుగుట.

11 మాంగనీసు తగ్గినపుడు వచ్చుబాధలు

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గియుండుట, చికాకు, దక్షత లేకుండుట, మాటతొట్రుపడుట, ధ్వని వివరే కుండుట, రాత్రులయందు కీళ్ళలోనొప్పి, గొంతులోనొప్పి, మెలివేసినట్లు, లాగినట్లు బాధ గలుగుట, సాయంత్రము 12, 3 గంటలమధ్య నిద్రమత్తుగా నుండుట, మోకాలువెనుక పల్లములో దురదగానుండుట, వాచి నిగనిగలాడుట, దేహములో మంటలు, అమితమగు చెమట, భుజమునుండి వ్రేలి చివఱలవఱకు నాడులలో బాధ, చను మొనలు పచ్చిగానుండుట, గుండె దడ, మలము పసుపు పచ్చగా నుండుట, ఆసనము లోనికి లాగినట్లుండుట, మూత్రములో నుండు సుద్దకట్టు మట్టిరంగుగా నుండుట, జీర్ణకోశము ముడుచుకొనుటచే సరిపోయిన ఆహారము తినలేకపోవుట, గర్భాండములు వాచి గర్భాశయము దిగజారుట, అవయవముల చివరలు స్పర్శజ్ఞానము లేకుండుట, చూచినవస్తువులు ఊదారంగుగా కన్పించుట, చేతులు వణకుట, చేతులు బిగిసి చచ్చుపడుట, ఉడికి పొంగు

తున్నట్లు బాధ, ఉదరమున గాలిచేరుట, నోటిలో జిగురుగానుండుట, విషయములను గ్రహింపలేకుండుట, చెప్పినది వినిపించు కొన కుండుట, ఆలోచన గలియకుండుట, ఆలోచింప కయే నిశ్చయానికివచ్చి పొరపడుట, నాడుల యందు ఈడుపుకలుగుట, నాడీశక్తి ఉడిగి పోవుట, ముఖము కందినట్లు ఎర్రగా నుండుట, వాచి, యెర్రగానుండ కన్నులు, మెదడుముడుచు కొనుట. చిన్న మెదడు దుర్బలముగా నుండుట, తినిన వస్తువుయొక్క రుచి సరిగా తెలియకుం డుట, ఇంగితము లేకుండుట, పాలు త్రాగి నపుడు జీర్ణకోశము బరువెక్కుట, జీర్ణకోశము ఇరుకుగా ఉన్నదని చెప్పుట, మేహ వాతము, ఆమవాతము, రాత్రులు, ఎక్కువగా నుండి పగలు తగ్గియుండుట, శ్వాస కఠి నముగా వచ్చుట, మూర్ఛవచ్చుట, ఎముకలు పగులుట, కన్నులు మత్తుగా నుండుట, ఆసన కండరములు దుర్బలముగా నుండుట, చెమట పోసినప్పుడును తరువాతను దురద ఎక్కువగుట, గుండెలలో గుబగుబమని ఉడికెత్తినట్లు బాధలు, మనస్సు నిలకడలేకుండుట, చల్లని ఆహారములు ద్రావములు త్రాగినప్పుడు జీర్ణకోశము బరు వెక్కుట.

12 గంధకము లోపించినపుడు వచ్చు రోగములు

ఉదయము నిరుత్సాహముగా నుండుట, కనురెప్పలలో దుర్మాంసము లగుట, గట్టిగా జిగురుగాఉండే కఫము, తలుపులు తెరచి యుండ వలెనను కోరిక, గొంతులో ఎడతెగని బాధలు, అల్లే జీర్ణకోశములో బాధలు, ప్రేగులలో బాధలు, జీర్ణకోశమున పులిసినట్లుండుట, ఉద రమున గాలిచేరుట, అజీర్ణము, పాదములు చన్నీటితో తడుపవలెనను కోరిక, పైనుండి క్రిం దకు లాగుచు బాధలు. పెద్దవెలుతురు భరింప లేకుండుట, నిస్సత్తువగా నుండుట, ముక్కుచివర ఎర్రగా నుండుట, శ్వేతకుష్ఠము. కొద్దివిష యానికే గొప్పగా చికాకుపడుట. వంటచేసే వాసనలు భరింపలేకుండుట, ఉమ్మి జిగురుగా నుండుట, గొంతులో మంట, మూత్రము చిక్క గాను ఆకు పచ్చగాను ఉండుట, రాత్రిపూట కాలిమీదనుండి దుప్పటి తీసివేయుచుండుట, ప్రేలుత్రాగిన వికారముకలుగుట, పాదములు మంటలుగాను, నాడులలోచికాకుగానుఉండుట, చెవులలో ధ్వనులు మెట్లుఎక్కితే గుండెలో దడగానుండుట, మోకాళ్ళు చల్లగా నుండుట. నంజురోగము, ఎదురు రొమ్ముమీద చెమట పోయుట, తేమ తగిలినప్పుడు బాధలు ఉపశ మించుట, రోగికి రోగము లేనిదే అపోహ పడు చున్నట్లు డాక్టరుకు తోచుట, తనభర్త తనను నిరాకరించినట్లు చెప్పుట, క్రొత్తవాళ్ళనుచూచి అసహ్యించుకొనుట, అంతలో తగవాడుట, వాదించుట, ఏడ్చుట, పనికిమాలిన చదువునందు ఇష్టము. వడిగానడచినప్పుడు మెడబిగిసిపోవుట, ఉదరమున మంటలు, ఉదయమున మత్తుగాను, బద్ధకముగానూ. ఉండుట, చర్మము ఆర్చుకొని పోవుట, పైత్యకోశము, ప్లీహము, గర్భాశయము వాచియుండుట, ఈ ప్రదేశములయందు బాధలు ఉదరము వాచుట.

సద్విధులు

1. ఉదయ సాయంకాలములయందు చన్నీటి స్నానము చేయుము.

2. రాత్రులయందు గదితలుపులు తెరచుకొని నిద్రించుము. తలుపులుమూయవద్దు.

మర్దన చికిత్స

ప్రకృతి వైద్యమున అనేక చికిత్సా విధానములు కలవు. ప్రకృతివైద్యుడు రోగినిబట్టియు జాడ్యమును బట్టియు వివిధ చికిత్సా విధానములలో 2, 3 ప్రక్రియల నుపయోగించి అతి శీఘ్రకాలములో రోగనివారణ చేయుటకు ప్రయత్నించుట మంచిది. వివిధ చికిత్సా పద్ధతులలో మర్దనచికిత్స యొకటి. చన్నీటి ప్రక్రియలవలన మన కెంత యుపకారము కలునో; అంత యుపకారము మర్దనచికిత్సవలన కూడ కలుగును. మర్దనవలన రక్తప్రసరణము వృద్ధియై రక్తము చర్మతలమునకు చేరును. చర్మరంధ్రములు వికసించి పనికిమాలిన పదార్థమంతయు ప్రకృతిచే బయటకు నెట్టివేయబడును.

రోగపదార్థము బయటకుపోక లోపలనే నిలచిపోయినయెడల కణములలోని మురుగు శోషరసవాహికలలోనికి రాదు. కణములకు కావలసిన ఆహారము రక్తమునుండి లోనికిపోదు. రోగపదార్థము కణములలో పేరుకొనుటచేత కణములలో తయారగు మురుగు బయటకుపోదు. బయటనుండి రావలసిన ఆహారము లోనికిరాదు. ఈ రోగ పదార్థము దేహమునందంతటను నిండియుండుటచేత కాలికరోగములు వచ్చును. దేహక్రియలలో తయారగు మురికియు అరగని ఆహారపదార్థములును ఈ రెండును దేహములోనిలువయుండుటచేతను దుర్భరమైన కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి. కాలికరోగములలో ముఖ్యముగ పదార్థములుచెడిపోవును. ఇట్లువివిధకారణములచే సంభవించువివిధ జాడ్యములను మర్దన ప్రక్రియలవలనకూడ నివారణచేయవచ్చును. మర్దనచికిత్స ప్రపంచమున చాలనభివృద్ధిలోనున్నది. దీనివలన ప్రజలకు అమితమైన ఆరోగ్యము కలుగ గలదు రోగ నివారణకును, రోగ నిరోధమునకునుకూడ మర్దన చికిత్స ఉపయోగించును.

ఈ మర్దన చికిత్సాశాస్త్రము క్రొత్తది కాదు. అనాదినుండియు ప్రజలచే నుపయోగింపబడుచున్నది. పాశ్చాత్య దేశముల సంగతి యెట్లున్నను మన భారతదేశమున మాత్రము ఇది మంగలుల చేతులలో నుండెను. ఇందు ఓఢ్ర మంగలులు ప్రముఖులుగా గన్పించుచున్నారు. మలబారుదేశమున ఈ మర్దనచికిత్స చాల సులభసాధ్యముగనున్నది. మలబారు దేశస్థులు దీనిని చాల అభివృద్ధిలోనికి తీసుకొని వచ్చిరి. ఇంత యభివృద్ధి మనదేశమున మరెక్కడను కానరాదు. మలబారు దేశమున ఈ మర్దన చికిత్సా విధానమున కెక్కువ ప్రాముఖ్యతనిచ్చి అనేక జాడ్యములను నయము చేయుచున్నారు. మనప్రాంతములందు అనేకులు శరీరమంతయు ఆపాదమస్తకము మర్దన చేయించుకొని వేడినీటి స్నానముచేసి అమిత సౌఖ్యమును ఆరోగ్యమును పొందుచున్నారు. కాని మర్దన చేయించుకొనువారి సంగతి యెట్లున్నను మర్దన చేయువారికి మాత్రము ఈ శాస్త్రమందలి పూర్తి వివరములు మాత్రము తెలియవు.

నేడు పాశ్చాత్య దేశములలో శరీర శాస్త్రముతోకూడా మర్దనచికిత్స శాస్త్రయుక్తముగను సంపూర్ణముగను బోధింప బడుచున్నది.

నాడీమండలము స్నాయువులు వాటి వాటి క్రియలను చక్కగ నెరవేర్చుటకును రక్తప్రసరణము బాగుగ జరుగుటకును శరీరమందలి కణములలో నొక విధమైన చలనమును చేతులతో

గలుగ జేయుటయే మర్దన యనబడునని మందు వైద్యులు చెప్పుదురు. ఇది మందువైద్యుల యభిప్రాయమైయుండ, నేటి మర్దన చికిత్సా విధానమంతయు;శరీరశాస్త్రము, శరీరధర్మశాస్త్ర ములకు సంబంధించిన సూత్రములమీద ఆధార పడియున్నదని మనము చెప్పుదుము. మర్దనచికిత్స ఎంతమాత్రము క్రొత్తదికాదు. ఏదో ఒక రూప మున 5000 సంవత్సరములకు పూర్వమునుండి అమలులో నున్నది. శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములందు మర్దన చేయుట వలన కలుగు ఫలితములను వైద్యులు తెలిసికొనుటకు పూర్వ ము చాలకాలము క్రిందటనే మర్దన చికిత్సా ఫలితములు మానవులకు తెలిసియుండెను.

మర్దనవలన కలిగెడి యద్భుత ఫలితములను తెలిసికొనిన మొదటి శాస్త్రజ్ఞుడు గ్రీసుదేశ మందలి వైద్యుడైన హిపొక్రేట్స్ అను నాతడు. ఆతడు మొదట చేసిన ప్రయత్నముల వల్లనే తరువాత వచ్చిన వైద్యులకు మర్దనను గురించి ఇంకను ఎక్కువ విషయములను తెలిసికొనవలె ననెడి యభిలాష కలిగెను. చివరకు స్వీడన్ దేశస్థుడగు పి. హెచ్. లింగ్ అనునాతడు 19 వ శతాబ్దముయొక్క మొదటి రోజులలో ఎంతయో కృషిచేసి ఈమర్దనచికిత్సాశాస్త్రమును ఎంతయో అభివృద్ధిలోనికి తీసికొనివచ్చెను. వీస్ బేడెన్ పట్టణవాసియగు డాక్టరు మెట్జ్ గర్, ఫిల డెల్ఫియా వాసియగు డాక్టరు వీర్ మిచెల్ మొదల యినవారు ఈ మర్దన చికిత్సా శాస్త్రమునకు దిట్టమైన పునాది నేర్పరచిరి. ఇప్పుడీ శాస్త్ర మెంతయో యభివృద్ధియై చికిత్సాశాస్త్రమున ముఖ్యస్థానము నలంకరించినది. నేటి శాస్త్ర యుక్తమర్దన నాలుగు విధములు:—

1. ఉత్సాదనము,స్ట్రోకింగ్. 2.పీడనము, కెనిడింగ్. 3. స్పందనము. వైబ్రేషన్ 4. ప్రహారణము, పెర్క్యుసింగ్ ఈ నాలుగు మర్దనా విధానముల వల్లను శరీర ధర్మములందు ఒకవిధమైన ప్రతీకారము కలుగును. రక్తప్రస రణము నభివృద్ధిచేయుటకు ఒకవిధమైన సాధనయు శరీరమందలి మలినముల బహిర్గతముగావించు టకు మరియొక సాధనయు నరములకు ప్రశమనము కలుగజేయుటకు మరియొక సాధనము అనగా ఒక్కొక్క విధమగు ఫలితమునకు ఒక్కొక్క విధమగుమర్దన యవసరము. ఈ విధముగ నిపుణ తతో వివిధ సాధనములను అనేకవిధములుగ జోడించి శరీరముయొక్క వివిధభాగములను మర్దనచేయుటవలన ఆరోగ్యమును కలుగజేయు మంచి ఫలితములు కలుగును.

శరీరమందలి వివిధ భాగములకు:— కాళ్లు, చేతులు, వీపు, ఉదరము, ఛాతి, మెడ మొదలగు వాటికి— వివిధ మర్దన ప్రక్రియలవలన ఆరోగ్య మును కలుగజేయవచ్చును.

రోగనివారణయందు మర్దనవలని ప్రాముఖ్య మును తెలిసిన వైద్యు లనేకులు శ్లాఘించు చున్నారు. మర్దనచికిత్సయందు మంచి అనుభ వముగలవారిని తమచెంత నుంచుకొనుటకుకూడ కుతూహల పడుచున్నారు మర్దకులు లభించుచో ఆనందించుచున్నారు. ఆనందముతో రోగులకు సిఫారసు చేయుచున్నారు. వివిధ జాడ్యముల విషయములో శాస్త్రయుక్త మర్దనచికిత్సావిధా నముల ప్రాముఖ్యమును గురించి వైద్యులు తమ తమ గ్రంథములలోకూడ వ్రాయుచున్నారు. రోగ నివారణలో మందు వైద్యులకును ప్రకృతి వైద్యులకును పోటీలు పరస్పర ద్వేషములు కలుగుటకు అవకాశము కలదు. అయితే మర్దన చికిత్సా శాస్త్రములో అట్టి పోటీలకు, పరస్పర

ద్వేషములకు తావులేదు. రోగ చికిత్సా విషయమటులుండ మానవులు సర్వదా ఆరోగ్యముగా నుండుటకును, సౌందర్యమును కాపాడు కొనుటకును, శరీరతూకమును కాపాడు కొనుటకును, మర్దన తోడ్పడును. దీనికి ముఖ్యస్థానము రక్త ప్రసారము. శోషవాహికలు చల్లగనుండును. కణములు ఆరోగ్యముగనుండును. బహిష్కార అవయవములు చురుకుగ పనిచేయును స్నాయువులు ఆరోగ్యముగ నుండును. ఇవియన్నియు మర్దనవలన కలుగును.

శరీరమర్దన మొదటినుండియు ఆచరణలో నున్నది కాని బహుస్వల్పముగ ఆలోచింపబడుచుండెను కాని నేడు రోగనివారక శాస్త్రములో శాస్త్రయుక్త మర్దన ప్రధానస్థానమునలంకరించినది. శరీరమర్దన క్రొత్తదియు, వింతమైనదియు కాదు. వైద్యశాస్త్రమున పూర్వకాలమునుండియు ఉపయోగింప బడుచున్నది. కాని నేటికిని దీనిప్రాశస్త్యమును ప్రజలు గ్రహించ లేకున్నారు. పాశ్చాత్య దేశములలో కొంతవఱకు ఈమర్దన చికిత్సాశాస్త్రము ఆచరణలో నున్నది. కాని, మన భారత దేశమున శూన్యము. ప్రతి పట్టణమునను ప్రతిగ్రామమునను అధమము ఒక్క మర్దకుడైనను ఉండవలయు ననెడి తలంపుతో నేనీ పుస్తకమును వ్రాయుచున్నాను. ఇందుకై నా మిత్రులు తోడ్పడగలరని భావించుచున్నాను. ఈమర్దనవిద్యను ఇప్పుడు మన దేశము అభివృద్ధి చేయుట మనధర్మమై యున్నది.

ఇంగ్లాండులోని గ్రాస్వీనర్ గారికిని, స్కాట్లండులోని బాల్ఫర్ గారికిని, స్వీడన్‌లోని లింగ్ గారికిని మనము ఋణపడియున్నాము. వారు శరీరమర్దనమును శాస్త్రయుక్తముగ నభివృద్ధిజేసిరి. ముఖ్యముగ మనము లింగ్ గారికి ఋణపడియున్నాము. వీరిఋణమును మనము దీర్చుకొనవలయునన్న మర్దనచికిత్సను దేశమున వ్యాపింపజేసి తద్ద్వారా మానవుల కుపకారము చేయుచుండ వలయును.

లింగ్ గారు వ్యాయామమునకును మర్దనకును అన్యోన్య సంబంధము నేర్పరచిరి. నేటిమందు వైద్య శాస్త్రముతో కూడ నిరోధక నివారక సాధకములకు సంబంధ మేర్పరుప బడినది. నేటికి షుమారు నూరు సంవత్సరముల నుండి ఏమ్స్టర్‌డమ్‌లోని మెట్జర్, అమెరికాలోని వీర్ మిచెల్, కెల్లాగ్ గార్ల తీవ్రకృషి ఫలితముగా నేటిమందు వైద్యులు మర్దనచికిత్సా శాస్త్రఫలిత ప్రభావము గ్రహించుట తటస్థించినది. నేటికిని అనేకులు దీనిప్రభావమును తెలిసికొన గలుగుచున్నారు. దీనియెదుట ఏయితరసాధనయు తీసికట్టే.

ఈ మర్దనచికిత్స కేవలము రోగనివారక సాధనముకాదు. షుమారు నలుబది సంవత్సరముల వయస్సుదాటి, వ్యాయామము చేయుటకు తగినఆరోగ్యము, శక్తి లేనివారికి ఈమర్దన యమృత తరుణోపాయము, కసరత్తు చేయని వారికి 25 సంవత్సరముల లోపుననే శరీరము పెరుగును. తరువాత ఎంతకసరత్తు చేసినను శరీరము పెరుగదు. 45 సంవత్సరముల వయస్సు దాటినవారికి యువకులతో సమానముగా వ్యాయామము చేయుచో అపకారముకూడ కలుగును. అందుచేత వ్యాయామము వయస్సునకు తగియుండవలయును. వ్యాధికూడ యువకులకునయమగునంతసులభముగవయస్సుమీరిన వారలకు నయమవదు. ఆహారపుష్టి, ఔషధ ఫలితములుకూడ నంతియేను. ఎట్టి అలసటయు లేకుండ ఐదు మైళ్ళ కాలినడకవలనకలుగు ఫలితము మర్దనవల్లను కలుగును. దీనివలన కసరత్తు

విశ్రాంతి కలుగును.

నేడు న్యాయవాదులు, వైద్యులు, వర్తక వ్యాపారస్థులు, ప్రభుత్వోద్యోగులు, రాజకీయ నాయకులు, నట నటీమణులు మొదలైనవారు తమతమకుగల వ్యాపారములచే అలసిపోవు చున్నారు. వారిశరీరములు నిస్త్రాణను చెందు చున్నవి. నరములుబిగిసి నొప్పులు పెట్టుచున్నవి. అందుచేతఅనుదినము వారిశరీరములకు విశ్రాంతి కావలసి యున్నది. అప్పుడుకాని వారిశరీరము లకు సుఖముండదు. అవి తేలికగ నుండవు. నర ములు సడలుటకును, శరీరము తేలికగ నుండుట కును అనేకులు శరీరమర్దన చేయించుకొనుచు న్నారు. చిన్న చిన్న దెబ్బలకును, వ్రణముల కును బెణుకులకును, నొప్పులకును మర్దన చికిత్స చక్కగ పనిచేయును.

మర్దనవలన రక్తములోను, కండరముల లోను, నరములలోను ఎముకలలోను నిలిచి పోయిన మురికియంతయు బయటకు పంపివేయ బడును. ఈ విధముగ పిండబడిన మలినమంతయు శోషరసవాహికల ద్వారా, శ్వాసాశయముల లోచేరి, నాసికారంధ్రములద్వారా బయటకు వచ్చును. మరికొంతచర్మతలమునచేరి స్వేదముగ బయటకు వచ్చును. రోగపదార్థము బయటకు వెళ్ళిపోవుటచేత శుద్ధరక్తములోని ప్రాణవాయు వును, ఆహారపదార్థమును కణములు త్వరగ స్వీకరించును.

మర్దనవలన పై మార్పులుకలిగి శరీరమునకు ఆరోగ్యము, సౌందర్యము, కాంతి లభించును. ఈమర్దనతోబాటు జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, ఆహారచికిత్సలను కూడ జత పరచుచో మర్దనచికిత్సవలన ఎంతయో మేలు కలుగును.

నేడు పాశ్చాత్యదేశములలో మర్దన చికిత్స తోబాటు వివిధచికిత్సలనుకూడ జతపరచు చున్నారు. మనముకూడ నట్లు చేయవలయును. మనజాతి యిప్పుడు చాల అనారోగ్యస్థితిలో నున్నది. మనజాతిని ఆరోగ్యవంతముగ జేయ వలెనన్న మనము మర్దనశాస్త్రమును అభివృద్ధి లోనికి తేవలెను. దీనిని దేశమందంతటను వ్యాపింపజేయవలయును. ఇందుకై మనము తీవ్రకృషి చేయవలయును.

మర్దనచికిత్సను మనము చాల యభివృద్ధి చేయవలయును. ఏలయందురేమో; దీనిసహాయ మున కోటిమానవులు అనారోగ్యవిముక్తులై సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకు మనము వారికి సహాయము చేయగలుగుదుము. ఇంత యుత్తమసాధనము మరియొకటి కానరాదు. శరీరమునకు సంబంధించిన నొప్పులను పోగొట్టు టకు; మానవులు ఆరోగ్యమును సంపాదించు కొనుటకై సహాయముచేయుటకు, స్త్రీ పురుషు లు బిడ్డలు శారీరకసౌఖ్యమును పొందుటకు సహాయము చేయుటకు మర్దనచికిత్స మనకు తోడ్పడును. వీరువారని చెప్పనేల? మర్దన ప్రతివ్యక్తికి అవసరము. ప్రకృతివైద్యమైన నేమి; మందువైద్యమైననేమి; ఈ రెంటికిని మర్దనచికిత్స జలచికిత్స ప్రధానాంగములు. మర్దనచికిత్స ఇప్పటికే ఎక్కువ వ్యాప్తిలో నున్నది. కొలదికాలములో దీనివ్యాప్తి మిక్కుటము మవగలదు. సైనికులు, వ్యాయామముచేయు వారలు, మల్లులు, రోగులు, ఉద్యోగస్థులు ఎల్ల రకు ఇది యవసరము. మర్దనచికిత్స, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, ఇవి ప్రతివ్యక్తికి అవసరము. వీటివలన అపారమేలు కలుగగలదు. ప్రతివ్యక్తికి

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు పైనచెప్పబడిన మూడును అవసరము.

ఈ మర్దనచికిత్సను చేయువారలకు (మర్దకులకు) శరీరశాస్త్రము, శరీరధర్మశాస్త్రము సంపూర్ణముగ తెలిసియుండవలయును. పైన చెప్పబడిన రెండుశాస్త్రములు తెలియని వైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేసిన నెంతచక్కగ నుండునో అవి తెలియని మర్దకుడుకూడ మర్దన చేసినయెడల అది యంత చక్కగ నుండును. మందువైద్యుడైననేమి, ప్రకృతివైద్యుడైననేమి, మర్దకుడైననేమి శరీరశాస్త్రమును, శరీరధర్మశాస్త్రమును చక్కగ తెలిసికొని యుండవలయును. మానవశరీరమందలి వివిధభాగములందును, మానవశరీరమున జరుగు వివిధక్రియలలోను తగు ప్రతిక్రియలు జరుగుటకుగాను ప్రతి మర్దనప్రక్రియ ఏర్పరుపబడినది. మర్దనవలన రక్తము కణములద్వారా అతివేగముగ ప్రవహించును. అందువలన జీవకణములు కణములు ఇంద్రియములకు కావలసిన ఆహారమును వృద్ధి చేయును; పైగా అన్యపదార్థములను శరీరము నుండి బయటకు గెంటివేయును. రక్తమందలి ఎర్రకణములు మర్దనవలన సంఖ్యకు ఎక్కువయగును. మర్దనవలన ఉపశాంతి కలుగును; ఉద్రేకము కలుగును. దీర్ఘవ్యాధులను నివారించుటకు మర్దన ఎక్కువగ దోడ్పడును. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినప్పుడును, కొన్ని రకముల గుండె జబ్బులకును మర్దనవలన ఫలితమెక్కువ కన్పించును. శాస్త్రియుక్త మర్దనవలన అనేక విధములుగ అమితమైన ఆరోగ్యము కలుగునని మందువైద్యు లనేకులు ఈ శాస్త్రమును శ్లాఘించుచున్నారు. దీనియెడల వారికి ఆదరాభిమానము లెక్కువ. మర్దనవలన బలహీనముగ నున్న నరములు, మాంసపుకండలు వాటివాటి పనులను చక్కగచేసికొనును; పిల్లలకువచ్చు తిమ్మెరువాయువులు వగైరాలు నయమగును. మర్దన, జలచికిత్సాదులవలన మానవులు అనారోగ్యవిముక్తులై సదా ఆరోగ్యభాగ్యము ననుభవించుదురు. మర్దకుడును అపారధనము నార్జించవచ్చును.

వనస్పతి జనసంఖ్యను తగ్గిస్తుంది

జె. సి. కుమారప్ప.

ఒక సంవత్సరమునందు మానవుల ఆరోగ్యములో వనస్పతి వాడుక వలన ఎట్టిమార్పులు వస్తయ్యో పరిశోధిస్తున్నారు. కేంద్రశాసనసభలో ఆహారమంత్రి ప్రశ్నోత్తర కాలములో వనస్పతిని గురించి పరిశోధించిన ఒక సంఘము వారు ఎలుకలకు వనస్పతిని వాడిరనియు మూడవతరము వచ్చేటప్పటికే వానిలో గుడ్డితనము వచ్చినదనియు, వానిలో సంతానోత్పాదన సామర్థ్యము ఉడిగిపోయినదనియు నిర్ణయించినట్లు చెప్పియున్నారు. అసంఖ్యాకముగా పెరిగిపోవుచున్న వనస్పతి మిల్లుల వలన మనకు వచ్చేలాభము ఇదేగదా!

"ప్రాణాన్ ధనానిచ."

దొంగవాడు కత్తి చూపించి నీప్రాణము తీయమంటావా? డబ్బు యిస్తావా? అంటాడు. వనస్పతిమిల్లు డబ్బుతీసుకొని ప్రాణాన్నికూడా

తీసుకుంటుంది. 1947 - 48 సంవత్సరములో మన దేశములో ఒక కోటి యకరాలలో వేరు శనగ పెంచినారు. అందులో 3 లక్షల యకరాల లో పెరిగిన వేరుశనగ నూనె, వనస్పతి మిల్లులకు చేరింది. ఈ కోటియకరాలు జొన్న వేసినా పండే వేను. రెండు యకరాల పొలములో జొన్న పెంచితే అది అయిదుగురు ఉన్న కుటుంబానికి సంవత్సరమునకు సరిపోయిన పంట ఇస్తుంది.

వనస్పతి మిల్లులలో తయారైన చమురుకు బదులుగా ఆభూములమీదజొన్న వేస్తే1, 50, 000 కుటుంబాలకు అనగా 75, 00, 000 మనుష్యులకు ఆహారమైయుండేది. అనగా మన దేశములో నెలకొల్పిన వనస్పతి మిల్లులవలన 75 లక్షలమందికి ఆహారలోపం సంభవించింది. ఇదే కాలము భారతదేశము 130 కోట్ల ఆహార ధాన్యాలను దిగుమతి చేసుకున్నది. ఈవిధముగా మన ప్రభుత్వము ఆహార ధాన్యాలకు బదులుగా వర్తక వినుసులు పండింపజేయుటకై మిల్లులవారికి ఏటేటా సబ్సిడీల నిచ్చుట అగుచున్నది.

కృత్రిమ ధాన్యములు.

ఇది యొక క్రొత్తమాట కర్రి పెండలం, చిరుగడము, అరటికాయ, పెండలము, బంగాళదుంప, నూనె తీసివేసిన వేరుశనగ పిట్టు, — ఇవి పిండిచేసి వీనిలో రాసాయనికము (విటమినులు) జీవసత్తలు కలపి బియ్యము వలెనో జొన్నలవలెనో యంత్రాలలోపెట్టి వత్తి తయారుచేసిన ధాన్యములకు కృత్రిమ ధాన్యములు అనిపేరు. ఈవిధంగా తయారుచేసిన ధాన్యములు, బియ్యానికి బదులుగా మనకు అమర్చుటకు ప్రభుత్వము ప్రయత్నము చేస్తున్నది.

వేరుశనగనూనెను తికమకలుచేసి వనస్పతి నేతిని తయారుచేసి ప్రజలను మోసగించినట్లే ఈ క్రొత్త ధాన్యమును తయారు చేస్తారు. ఈవిధంగా పరిశోధన చేయడానికి ప్రారంభ వ్యయాల క్రింద రు 10, 00, 000 పదిలక్షల ద్రవ్యాన్ని ప్రభుత్వము మంజూరు చేసినది.

కర్రి పెండలం, పెండలను, చిరుగడము, బంగాళాదుంప, అరటి మొదలగునవి పైరుచేసే రైతులకు సప్సిడీలనిస్తారట. పైపంటలను గ్యారంటీ ధరలకు ప్రభుత్వమే కొనివేస్తుందట. ఇది చెన్నపురి ప్రభుత్వమువారి సంకల్పము. ఇందుకు శ్రీ శొంఠి రామమూర్తిపంతులుగారిని అధ్వర్యులుగా ప్రభుత్వము నియమించినది.

చిరకాలమునుండియు రుచికో, వ్యంజనముగానో, లేమిడివలననో ప్రజలు వీనిని ఆహారమునకు తోడుగా తింటునే ఉన్నారు. కష్టపడి పనిచేసేవారి కా యాహారములు బలమిస్తునే ఉన్నవి. అయితే అచ్చుగా కర్రపెండలము, చిరుగడము, బంగాళాదుంపలు, ప్రధాన ఆహారముగా తింటే రోగాలువస్తవని అందరికీ తెలుసు. అందుకే ఉపాహారాలుగా, వ్యంజనాలుగా వీనిని వాడుకుంటున్నారు. అరటిపండ్లను పూర్వముకన్న ఎక్కువగా పండిస్తోనూ ఉన్నారు. ప్రజలు ఆహారముయొక్క లేమిడిని పండ్లను తిని పోగొట్టుకుంటూనూ ఉన్నారు. అణాకు 6 పండ్లు ఇచ్చేటప్పుడు మధ్యాహ్నం అన్నానికి బదులుగా పాటకపు జనము అరటిపండ్లను తిని ఆకలిని తీర్చుకొనుట మనము చూస్తునూ ఉన్నాము.

ప్రజలనుండి వసూలు చేసినద్రవ్యము సద్వినియోగముకాకుండ ఇలాంటి అవాంతర అనవ

సరపు ఖర్చులువస్తూఉంటవి కాబోలు—ముందుగా వాటిని పిండిచేయటం ఎందుకు? వాటికి ధాన్యపురూపం ఇవ్వటము ఎందుకు? సూటిగా ప్రజలకు బోధింపవచ్చునుగదా!

"కర్రపెండలం, చిలగడం, బంగాళాదుంప, అరటికాయకూర, అరటిపండ్లు ఆరోగ్యవంతమైన వేసు– మీరు తినే ధాన్యపుమితిని తగ్గించుకొని పైదుంపవగైరా పదార్థములనుగూడా అందరూ తినండి, ఫరవాలేదు." అని ప్రజలకు తెలియజెప్పితే వారు ఎలాగూ యిదివరకే వాటిని వాడుక చేస్తున్నారు గనుక ఇంకా కొంచెము విశ్వాసముతో ధైర్యముతో వానిని తింటారుగదా! లక్షలాది ద్రవ్యము పాడుచేయటం ఎందుకు? పరిశోధన వలన తేలే పర్యవసానము మాత్రం ఏముంటుంది?

తాజా అరటికాయ కూరవలె అరటివరుగులు గాని నిలువయుంచిన అరటి పిండిగాని ఆరోగ్యదాయకమని యెవరన్నా నమ్ముతారా? కర్రపెండలమో బరుగటమో కాల్చుకొని తినటం కంటె వాటిని మరలలో పిండిచేసి కృత్రిమ ధాన్యములుగా తయారుచేసి అవి వండుకొని తింటే అది అన్నముతిన్నట్లు ఉంటుందా? అది యెక్కువ ఆరోగ్యదాయక మౌతుందా? ఈ స్వల్ప విషయాలనుప్రజలు అర్థముచేసుకోలేరా? లేకపోతే ప్రకృతివిజ్ఞాన శాస్త్రములు నమ్మిన వారికి సామాన్య విషయాలను గురించి తెలివి తగ్గుతుందా?

ఈ పిచ్చిపరిశోధనకింద వ్యయమయ్యే ప్రతి పైసా వృధదండుగ అనియే మానమ్మిక. అయితే యిప్పుడు మా మాట యెవరు వింటారు? అనుభవము మీదగాని ఏంచిదోవకు రాజాలరు.

– (...) –

ప్రకృతిధర్మవేత్త

ప్రకృతివైద్యం నేర్చుకునేందుకు మన దేశములో ప్రస్తుతము ఎట్టిపాఠశాలలును లేవు. ఇతర దేశాల నుండి మన దేశానికి దిగుమతిఅయిన సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యుల గ్రంథములను ఆధారముగా చేసుకొని కొందరు ప్రకృతివైద్యము అవలంబించి లాభము పొంది కోరిన యితరులకు కూడా తామవలంబించిన పద్ధతులను నేర్పి యితరుల రోగనివారణకు సాయపడి యున్నారు. మతవ్యాప్తి చేసినట్లు వారు క్రమక్రమముగా ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తి చేసినారు.

ఇలా చేసినవారందరిలోకి శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు ఎక్కువ ప్రత్యక్షమైన పని చేశారు. ప్రకృతి పత్రికను స్థాపించి తెలుగు దేశములోనే గాకుండా భారత దేశము నందంతటను ప్రకృతి ధర్మము వ్యాప్తి చేస్తూ ఒకరికొకరు తెలియకుండా ఉన్న అనేకులను ఒకరికొకరికి యెరుకపరచి ఒకసంఘాన్ని నిర్మించినారు. అంతేగాక తమ స్వార్జితమునుగూర్చి పరార్జితములు సేకరించి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు అనే ధర్మ సంస్థను ఆరంభించి ధర్మకర్తల కొసంగి పరమపదించిరి.

వారు జీవించియుండగనే ప్రకృతివైద్య శిబిరాలను ఆరంభించి అందు స్వాభావిక జీవనమును, ప్రకృతివైద్యబోధను నేర్పునట్లు చేసినారు,

తరువాత 12 సంవత్సరములు అవిచ్ఛిన్నముగా ప్రకృతి శిబిరాలు నడచినవి. ఎంతోమంది ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొనిరి. తమకుటుంబములను మందు, శస్త్రములనుండి తప్పించుటయే గాక ఇందు తరిఫియతు అయిన విద్యార్థులు దేశము నందలి యెంతో మందిచే ప్రకృతి వైద్యము చేయించి మేలుచేసి యున్నారు.

హనుమయ్యగారు చేసిన యింకొక మేలు ఏమంటే? ప్రకృతివైద్యానికి సంబంధించిన ఉత్తమ గ్రంథములను తాము ప్రచురింప నారంభించి దానినిగూడ అవిచ్ఛిన్నముగా సాగించుటకు ట్రస్టుద్వారా ఆదేశించిరి. దేశములోఉన్న ప్రకృతి వైద్యులుచాలామంది యీగ్రంథములను చదివి ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానమునుగడించియు, వృద్ధి చేసుకొని తాము బాగుపడి యితరులు బాగు పడుటకు సహాయపడిరి.

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు 9-8-1934. తేదీన పరమపదించిరి. ఇప్పటికి 14 సాంవత్సరిక శ్రాద్ధములు అయినవి. 1949 ఆగష్టు 9వ తేదిన ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున శ్రీవారి వార్షిక వర్ధంతి జరుగును.

ఎప్పటివలెనే బ్రహ్మోపాసన ఉపన్యాసములు జరుగును. ట్రస్టును స్వీకరించినప్పటినుండి మేము ట్రస్టును ఏవిధముగా పరిపాలన చేసినది పరిశీలించి ముందు ట్రస్టును ఇంకా యెక్కువ సామర్థ్యముతో నడుపుటకు సలహానిచ్చి మాకు తోడుపడుటకు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులనెల్ల హృదయపూర్వకముగా ఆహ్వానించుచున్నాము.

ట్రస్టు ఏ ఒక్కరిసొమ్ము కాదనియు అది అఖిలాంధ్ర దేశమునకు సంబంధించిన, ఏకైక ధర్మసంస్థ యనియు తిరిగి జ్ఞాపకము చేయుచున్నాము.



శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు.

హనుమయ్యగారు పదేపదే జ్ఞాపకము చేస్తూ ఉండేవారు. తాము సర్వసమర్థులమని యెవరును భావింపరాదు. ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన ప్రతి పత్రిక, గ్రంథము, కరపత్రము, ప్రతి వారు తాము నిరంతరము పఠన చేస్తుంటేతప్ప, లోకమునందు జరుగుచున్న అభివృద్ధిని తాము అనుభవములో వినియోగించి అత్యంత సామర్థ్యముతో ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తిచేసి ప్రజలకు సంపూర్ణమగు సహాయము చేయజాలరు. గాన జరయు మృతియు లేని జనునట్లు ప్రాజ్ఞుడు నిరంతరము ప్రకృతి వైద్యాన్ని అభ్యసించే విద్యార్థిగానే ఉండవలెననిచెప్పేవారు. వచ్చినది తమకుసర్వమనిగానితమఅనుభవమేపరిపూర్ణమని గాని భావిస్తే వారు తప్పకుండా పొరపాటు పడుచున్నారనియు, తమ అభ్యున్నతిని చేతులారా

ఆటంక పెట్టుకొనుచున్నారనియు చెప్పుతూ ఉండేవారు. ఈసంగతులు జ్ఞాపకముచేసుకొంటూ మేము జీవిస్తూ యితరులకు గూడా జ్ఞాపకము చేస్తున్నాము.

కాన్సర్ (అంతర్వ్రణము) (232 పేజీ తరువాయి)

కలుగక పోవచ్చును. చెడ్డ ఆహారము, కేవలము పులిసినట్టి ఆహారము, పులిసిపోయే స్వభావము గల ఆహారము, జిగురు గలిగి ప్రేగులలో గంటల కొలదిగా నిలువయుండి ముగ్గిపోయే స్వభావముగల ఆహారము రోగాన్ని కలిగించేది. ధాతు శక్తిని నానాటికీ క్షీణింపజేసే ఆహారము, తినగా తినగా కొంతకాలానికి దేహములో పుండు పుట్టితే దానిని కాన్సర్ అంటారు.

మా అమ్మకు కాన్సర్ వచ్చింది. దానితోనే ఆమె మరణించినది. నాకుకూడా కాన్సర్ వస్తుందా? అని ఎవరన్నా అడగవచ్చును. దానికి ఒక్కటే జబాబు. కాన్సర్ రావడానికి పై విషయం కారణంకాదు. ఐతే అమ్మా, నాయనా ఎటువంటి దురాహారాలు తినేవారో, ఎలా ఎక్కువగా తినేవారో; బిడ్డకుకూడా ఆ దురభ్యాసాలన్నీ అలవాటు అవుతై. అందువలన బిడ్డ గూడా తల్లి తండ్రులు ఏ దురభ్యాసాల వలన రోగాలను తెచ్చుకున్నారో; అవే దురభ్యాసాల వలన అలాగంటి రోగాలను తెచ్చుకుంటారు.

ఏయాహారములు తింటే కాన్సరు రాదో ఆయాహారములను మనమందరమూ 25 సంవత్సరములు తినగలిగితే మన దేశములో ఎవరికీ కాన్సరు రాకుండా చేయగలుగుతాము.

ఇంగ్లండు దేశములో సర్. ఆర్బత్ నాట్ లేన్ యం. డి. అనే జగద్విఖ్యాతిగల డాక్టరు ఆహార విహారములలో జాగ్రత్తగా ఉంటే కాన్సర్‌ను రూపుమాప వచ్చునన్నాడు.

సహజ జీవనము చేసేవారి కెవరికిని దుర్భర బాధతో కూడిన కాన్సరుమరణము రాజాలదు. తిరిగి తిరిగి చక్రాలు అరిగిపోతే ఆగిపోయిన గడియారమువలె మనిషి శాంతంగా మరణిస్తాడు. అయితే నేను ఇరువదియైదు సంవత్సరములు డాక్టరు చెప్పిన గొడ్డుతిండి తింటూ జీవించి ఉండుటకంటే సుఖంగా ఇష్టమువచ్చిన తిండి తింటూ ఎప్పుడో అప్పుడు ఏలాగో ఆలాగు చచ్చిపోతాం అనేవారికి నేను చెప్పేది ఏమీలేదు. ఏవేనా కొన్ని నియమాలు చెప్పండి. ఈ కాన్సర్ వంటి దుర్భరవ్యాధి రాకుండా కాపాడుకొంటాం. అనేవారికే మా సలహా.

కాన్సర్ వచ్చిన మొదటిలోనే తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా చికిత్స చేస్తే కాన్సరు ముదిరిపోకుండా నయమౌతుంది. పుండుపడిన తర్వాతకూడా డీపు ఎక్సరే గాని, రేడియంగాని వాడకుండా మన దగ్గరకు వచ్చినవారికి కఠినపథ్యంతో చికిత్సచేసి కాన్సరు నయము చేసినాము. ఏమయినప్పటికీ కాన్సరు క్షయరోగం లాగుననే లేతలో ఉండగా చికిత్స చేయాలి; గాని ముదిరిన తరువాత చికిత్స చేస్తే సామాన్యంగా నయముగాదు. రేడియం చికిత్సచేసిన రోగులు చావవలసివస్తే ఎంతో బాధపడి మరణిస్తారు. మనవైద్యంచేస్తే ఎంత ముదిరిపోయిన కేసుగూడా రోగి శాంతంగా మరణించడానికి దారి చేయగలము. కాన్సరు రోగము నయముచేయడానికి ముఖ్యంగా అవలంబింపవలసిన విధానాలలో మొట్టమొదట చెప్పవలసినది పథ్యము.

కేన్సరువంటి దుర్భరవ్యాధి వచ్చినపుడల్లా ఆ రోగి దేహమునందు సేంద్రియములును సజీవములును అగు సారవంతములైన లోహములును తగ్గియున్నవని అర్థము.

ఇట్టిక్షారసంపద పెంచిన యెడల దేహమునందలి ఆమ్లత్వము (నురుగు) తగ్గి పుండు తనంతటే మాని పోతుంది.

ఇట్టి క్షారసంపదగలపండ్లుకూరకాయలు,ఆకుకూరలు విరివిగా ప్రధానాహారము తినవలెను. కాన్సరు వచ్చుటకు మూలకారణమైన మరబియ్యము, తెలుపుచేసిన పిండి పప్పుపదార్థములు, తెల్లచక్కెర మానివేయవలెను. చర్మము మీద వేసికట్టితేనే పుండుపడే స్వభావముగల మిరియపుగింజ, మిరియపుకాయ, ఆవ, మొదలైన వస్తువులను దరికైననూ చేరనీయరాదు. కాఫీ, టీ, కోకో, ఓవల్‌టిన్, పొగాకు; కల్లు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు మొదలగునవి అభ్యాసమున్నవారు గూడా మానివేయవలెను.

కూనే నియమించిన కటి, లింగస్నానములలో తత్కాలోపయోగములైన వాటిని ఏరుకొని ప్రతిదినము రెండు మూడు స్నానములు చేయవలెను. వ్యాయామము అభ్యాస మున్నవారు ఉద్ధృతము గాని సామాన్య కదలికలను చేయవచ్చును. కాని సామాన్యముగా విశ్రాంతి సొసంగుటయే మంచిది. ప్రత్యేకముగా కాన్సరుఉన్న భాగమునకు వత్తిడిగాని ఘర్షణగాని లేకుండునట్లు చూచుకోవలెను. ప్రతి సాయంకాలము సందును సుఖముగా భరించగల వేడిగల ఎండలో రోగి దినమునకు ఒకటి రెండుగంటలు ఉండవలెను. ఎండలో కూర్చున్నప్పుడు చల్లగాలిగూడా తగులునట్లు చూచుకోవలెను

రోగులకు మిథున కర్మ శక్తిని తగ్గిస్తుంది. గనుక చికిత్సాకాలమున మిథునకర్మ మానివేయవలెను.

కాన్సర్ నయమగుటకు తోడ్పడు ఆహారములలో ఈ క్రిందివానిని ముఖ్యముగా పేర్కొనవచ్చును.

బీర, పొట్ల, సొర (ఆనప) తీయదోస, బూడిద, గుమ్మడి, మొదలగు తీయని కూరగాయలును, తీయ నారింజ, కమలా ఫలాలు, బత్తాయి, సాతుకుడి, చీనీ, ముసంబీ, .మొదలగు పండ్లును, కిస్‌మిస్, నల్లద్రాక్ష జాతులును: తియ్యదానిమ్మ మొదలగునవి. జీర్ణశక్తి బొత్తిగాపాడై పోతున్న యెడల, జలదారు పండ్లును కొబ్బరి, ఆక్రోటు మొదలగు చముఱు వస్తువులను కొలదిగా తినవచ్చును. చీమును పెంచే పాలు, పెరుగు, మజ్జిగలను, పిండితోను పప్పుతోను తయారుచేసిన చిరితిండ్లను పెట్టరాదు.

మన పత్రిక ఏమి బోధిస్తుంది?

1. మశూచికమును రాకుండా చేసుకునేందుకు వాడే టీకాలు మశూచికాన్ని ఆపవు. మన రక్తము టీకాల చీముతో పాడైపోతుంది.

2. రోగాలను నయము చేయుటకు ఉపయోగించే సిరములన్నియు శాస్త్రీయములు కావు. అనుభవములో అవి రోగమును అణచియైనా ఉంచుతై. లేకపోతే రోగము నయము కాకుండా కాలికము కావటానికన్నా తోడుపడతై.

3. రోగాలు రాకుండా ఉండేటందుకు ఉపయోగించే కృత్రిమమగు మందులన్నియు రక్త

మును పాడుచేస్తవి. నిర్మలముగు రక్తముగల దేహమును సంరక్షించుటకు రక్తమును కలుషితము చేయుట యెట్లా మార్గము అవుతుంది?

4. పరిశోధనకై జంతువులను చంపుట అధర్మము. ఇంతవఱకు చేసిన పరిశోధనల ఫలితములను చూస్తే జంతువధ నిరర్థకమని రుజువైనది

5. ఆహార ద్రవ్యాలను, మరల ద్వారాలను, మరమ్మతుల ద్వారాను నాగరిక పదార్థముగా చేయుటవలన ఆహారముల పోషకశక్తి తగ్గుతుం దేగాని పెరుగదు.

6. రోగనివారణ చేసే బాధ్యత యెవరికీ దఖలు పరచరాదు. రోగమును ప్రకృతియే నివారిస్తుంది. మందులతోను, విషాలతోను, శస్త్రములతోను రోగము పెరుగుతుం దేగాని నిశ్చయముగా కుదరదు.

7. రస, విష, పాషాణాదులు గాని, నల్లమందు, కొకైను మొదలగు మత్తుమందులుగాని, సారాయి, కాఫీ, టీ మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములుగాని దేహమునకు పోషకములు గావు. వానిని దేహము ఇముడ్చుకొన జాలదు.

8. పొగాకు తీవ్రమైన విషములు గలది. ఇదిచాలా నిరపాయకరమైనదని అనేకులనమ్మిక, అందువలననే అనేకులు దీనిని అనేక విధములుగా వినియోగము చేస్తున్నారు. అపకారము పొందుతున్నారు. కనుక పొగాకు ఏవిధంగాను వాడుక చేయరాదు.

9. బజారులలో కాఫీ, టీ, కోకో, కోలా మొదలగు పాన ద్రవ్యములు నిరాఘాటముగా అమ్ముచున్నారు. వానిలో ఉండే దుర్గుణములు తెలుపుటకు వారు ఎట్టిప్రయత్నమూ చేయుట లేదు.

10. నేరస్థులై, బంధిఖానాలలో ఉండే మనుష్యులను పరిశోధనల కొఱకై జంతువులను వలె హింసింపరాదు.

11. బడిలో ప్రవేశించుటకుగాని, ఉద్యోగములో చేరుటకుగాని టీకాలు నిర్బంధముగా నుండరాదు. ఫ్యాక్టరీలలోను, ఆఫీసులలోను ఉండేవారికి కలరా మొదలగు వ్యాధులకు నిర్బంధముగా ఇనాక్యులేషన్ వేసే నిర్బంధము పోవాలె.

12. ఎవరి యిష్టము వచ్చిన చికిత్సావిధానము వారు అవలంబించు టకు గల హక్కు ఏశాసనము ద్వారాను హరింపరాదు.

13 భూములకు వాడే రాసాయనికపు ఎరువుల వలన కప్పలు, ఎండ్రకాయలు, నేలపాములు, మొదలగునవి నశించి పోవుచున్నవి. ఇట్టి యెరువుల వాడుక క్రమ క్రమముగా భూమి యొక్క మిత్ర జీవాలు లేకుండాపోతే భూమి రోగగ్రస్తమౌతుంది. గనుక అట్టి యెరువులను వాడరాదు.

తేనె చినుకులు

1. తమస్థితి నెరుంగని జనులు మితిలేక పశువులవలె భుజించినయెడల అట్టి మనుజులు విసూచి మున్నగు రోగములకు మూలకారణంబైన ప్రబలాజీర్ణమును పొందుదురు.

2. ఈర్ష్య, భయము, క్రోధము, దీనత్వము, ద్వేషము ఇట్టి చిత్తోద్రేకము గలిగినప్పుడు మనుజునిచే భుజింపఁబడిన యన్నము లెస్సగ జీర్ణముగాదు.

నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి

కోట శ్రీరాములు

(జరత్కారముని; గాలవుడు; సాయంసంధ్యోపాసన చేయుచూ గంగయొడ్డున గూర్చుందురు. ఇతరమునిబృందము సంధ్యోపాసనముగించి ఆశ్రమములకు వెడలుచున్నారు. జరత్కారమునిని పిల్లవాయువులు గదిమినవి. - గాలవుడు గొంతు సవరించినాడు.)

జరత్కా:- పారవశ్యమున నిలువబడి- ఆహా! భగవతీ! విష్ణు పాదోద్భవీ! జాహ్నవీ! నీపవిత్రశీతలజలమెంత తాపోపశమనము? తల్లీ!

గాలవుడు:- స్వామీ! కృష్ణాజినము ముడిచితిని - శీతబాధ ప్రారంభమైనది. మాశిష్యులకు గోష్ఠీ[?]ములను సేకరించవలెగూడా.

జర:- అమ్మా! పావని!

శ్లో॥ ఆదా వాది పితామహస్య నియమ వ్యాపార పాత్రే జలం
పశ్చాత్పన్నగశాయినో భగవతః పాదోదకం పావనం
భూయశ్శంభుజటా విభూషణమణిర్జహ్నోర్మహర్షే రియం
కన్యాకల్మష నాశినీ భగవతీ భాగీరథీ దృశ్యతే॥

గాల:- స్వామీ! పాదుకలు.

జర:- నిన్నాచమించిన జాలు తల్లీ!

గాల:- అందుకే జీవనములందురు గాబోలు ఇదిగో దండము

జర:- తల్లీ! భవతారకమవే ...

గాల:- స్వామీ! ఉభయతారకము గూడ- మునులందరు పల్లెకు జేరియుందురు. మనమే వెనుక. (అని విసుగు నటించును.)

జరత్కా:- గాలవా! ఈగంగ ఈఅమృతఝరి నీహృదయమును ద్రవింపజేయదా?

గాల:- అయ్యా! భవపాశములజిక్కిన మాకా? అట్టిహృదయ ద్రవముగలుగుట! ఏమో.

జరత్కా:- సంసారమే భవసముద్రము.

గాల:- తమరు దానిని తాకకయేతరించిన మహాత్ములు గదా!

జరత్కా:- లెమ్ము నడువుము. నాకు వైరాగ్యము జన్మసిద్ధము. భార్యాపుత్త్రాదికము బహుబంధహేతువు.

గాల:- అని గ్రంథముల వాదము.

జర:- కాదామరి?

గాల:- కాదనకతప్పకున్నది. ఎవడు పుత్త్రాదికమునందు వశుడై ప్రేమపాశములచేత కూరుకొనియుండి సంభవించ గలిగినవారు?

జర:- అట్లయినచో వివరించెద[?] ... [illegible] పర్యాలోచనీయములు. [illegible]

గాల:- ఆబుద్ధిప్రంగకృతే ... బహుతపస్సు చేసి నట్టివా పుత్త్రవియోగముచే వలవించినట్టివా - జ్ఞానమునుకైయుండినట్లు, ఆ గ్రంథముచే పలుకుచున్నది.

జర:- అదియునిజమే.

గాల:- ఇదియూ నిజమేనా? స్వామీ!

జర:- వారు స్వతంత్రులు - నిగ్రహానుగ్రహ సంపన్నులు.

గాల:- స్వామీ! పుత్త్రప్రేమానుబంధమును జూపిన వశిష్ఠ భగవానులకు మించినవారెవరు? శ్రీరామ సదా శివులకన్న భార్యానురాగము జూపినవా రెవరుగలరు? జగత్కుటుంబికన్న కుటుంబి ఎవరు?

జర:- గాలవా! చిక్కుబడినవన్ను చిక్కుపెట్టవలచి కాదు గద. నీప్రసంగము?

గాల:- అయ్యా! తమబోటి ధీశాలురు తపోయోగాంగ మహిమాన్వితులూ! చిక్కుబడువారు. సంశయాత్ములమేము.

జరత్కా:- ఈషణల దగుల్కొనినవాడు శతకోటిజన్మపరంపర నెత్తియును ముక్తుడు గాజాలడు.

గాల:- ఈషణత్రయ మీషణత్రయ మనుభయగ్రస్తహృదయులుమాత్రము జన్మపరంపరను దాటగలరా? ఏటిమాట? ఇదిగో యిటునడువుడు.

ముని:- నీమాటలు నన్ను నొప్పించుచున్ననూ హృదయము వినుచున్నది.

గాల:- స్వామీ! మౌనముగా నడచుచున్నారేమి?

ముని:- బంధము మాయకమను భావ్యమునకు, బంధము యథార్థమను లోకమునకు నడుమ నూగులాడుచున్నాను.

గాల:- ముముక్షువులు గనుక.

ముని:- గాలవా! శంకరస్తవ శ్లోకమొకదానిని... ఉండూ ఆశబ్దమేమి చెప్పుమా!

గాల:- రోదనధ్వనిగానున్నదే! ఆకొండబొరియనుండి వినబడుచున్నది.

ముని:- ఏమైయుండునో? చూతేమువద;

గాల:- (పరికించి చూచి) స్వామీ! ఎవరో మునులు ఒకి

త్రాటిని ఆధారము చేసికొని తలక్రిందుగా నూగుచు ఎందుకో విలపించుచున్నట్లున్నది.

ముని:- గాలవా ! అట్లనుట తప్పిదము. వారేమైన క్రొత్త యోగసాధనలను నెరపుచున్నారేమో ?

గాల:- నిధినిగోల్పోయిన పేదచందమున గగ్గోలుపెట్టుచుండ యోగసాధన మందురేమి ? స్వామీ !

ముని:- ఒకత్రాటి నాధారముచేసికొని తలక్రిందైయూగు ఆ యోగమునకు రోదనారూపమే ధ్యానమేమో !

గాల:- వారట్లు వినమితవదనులై దుఃఖించుచుండ అట్లందు రేమి ?సామీ!

ముని:- వారు మునులయ్యా!

గాల:- జాగ్రత్త ! యిది యిరుకుదారి. ఈత్రోవను వారిని సులువుగ చేరగలము.

ముని:- నీవు వారిపట్ల వినయము జూపవలయు సుమీ !

గాల:- (చిత్తము పాపమువారట్లు గగ్గోలుగ నేడ్చుచుండ నదేదో యోగమనుచున్నారే ? స్వామీ ! అనునట్లు నటింపవలయును.)

ముని:- గాలవా ! నిశ్శబ్దము.

గాల:- తమరు తూలిపోవుచున్నట్లున్నారు. ఇకనిటగూర్చుం డుడు. నేనావిషయమును తెలిసికొనివచ్చి విన్న వింతును.

ముని:- వినయమునభాషించి ఆయోగమును తెలిసికొన వలయునుసుమీ!

గాల:- చిత్తము.

(మునులనుచేరి) ఓ ! మునిసత్తములారా! నమస్కారములు. మాగురుదేవులు తమకు నమస్కరించి తమరిపుడు జరుపు యోగవిషయమును ఎరుగదలచినారు. దయతో నను గ్రహింతురా ?

(రోదఆగినది)

ఒకపిత:- ఎవరు నాయనా? మమ్మీస్థితిలో దర్శింపవచ్చినది!

గాల:- నేనొక మునిపుత్త్రుడను - గాలవుండందురు.

ఒకపిత:- మునిపుత్త్రుడవా? నాయనా!పుత్త్రశబ్దమున అమృత వర్షము కురిపించితివే?

గాల:- తమ యోగము నెరుగ మాగురువు లభిలషించినారు.

8వపిత:- ఇట్టి మాదుర్యోగమునా మీగురువు లెరుగదలచి నది?

గాల:- హానిక్రమము నెరుక బరచినజాలు.

పిత:- వలదునాయనా! మాదుర్యోగమును వారిని పంచు కొన వలదనుము.

గాల:- వారు యోగసిద్ధులు.

4వపిత:- ఎవరురా? ఈఘాతకుడు! నరకోన్ముఖులమైన మనల మరింత గాయపరచునది.

గాల:- నేను మునిశిష్యుడను, గాలవుడను.

పిత:- గాలవుడవా! మాకు కాలునివలె తోచుచున్నది.

గాల:- క్షమింపుడు. మాగురువులవారికి మనవిచేసుకొందును.

పిత:- శీఘ్రముగ తొలగిపొమ్ము. ఇష్టమున్న ఆమిగిలియున్న తంతువునుగూడ త్రెంచిపొమ్ము.ఏమట్లు కదలకున్నావు ?

గాలవు:- మన్నింపుడు. తమదీనస్థితిని కండ్లార జూచుచు పోకాళ్లురాకున్న వెందుకో?

3వపిత:- ఓ! క్షామదేవతా! మమ్మింకను పీడింపదలచి వచ్చితివా? పోవుటకు కాళ్ళాడకున్న త్రిప్పవేసికొని ఆనందింపుము.

గాలవు:- తమ విపద్దశకు కారణ మెరిగి దానిని పరిహరింప నుపాయము దొరికినచో ఎంతయో సంతసింతును.

పిత:- ఈ పసివానివాక్కు లెంతగానో; హృదయమును ద్రవింప జేయుచున్నవి గదా!

గాలవు:- పితరులారా! తమ ఈదుస్థితికికారణమును జెప్పరు గదా!

4వపిత:- బిడ్డా! ఆ పితృద్రోహిని స్మరింపజేసి మామనస్సులను మరింత గాయపరచుట నీ కిష్టమా?

గాలవు:- ఏమీ! పితృద్రోహమా?

పిత:- కాదామరి? తమసంతతి తామర తంపరగా పెరిగి వారినుండి యింత హవ్య కవ్యములను కన్యాదానాది ఫలములను ఆశించి, శాశ్వత బ్రహ్మలోకావాప్తిని గోరు మాఆశ లడుగంటజేయుట పితృద్రోహము గాదా? నాయనా!

గాలవ:- బాబూ! ఇదినరకమా!

పిత:- నరకమునకుమించినది. మాకాళ్ళఉరులను జూడుము. ఆ తంతువు ఎలుకరూపమున కాలునిచే ముప్పాతిక గ్రసింపబడినది. అదియును పూర్తిగాగానే మా కథోలోకప్రాప్తి తప్పదుగదా!

గాల:- మానులదుస్థితిని జూచి దయదలచి ఆమిగిలినతంతువును నరుకక విడిచినాడేమో? కాలుడు.

పిత:- అతడు ధర్మరాజు. సమవర్తి.

గాలవు:-అట్లయిన తమ దుస్థితికికాలుడుగాదా కారణుడు.

పిత- అతడు సాక్షిమాత్రుడే.

గాలవు అయిన ఈ దుస్థితికి తమరే కారకులా ?

4వపిత:- ఔను! దుష్టునిగన్న మేముగాక మరెవరగుదురు.?

గాలవు:- దుష్టుని గంటిరా? అదేమిస్వామీ! అతడెవరు?

4వపిత:- గార్హ పత్యమును నిందించి, గృహమేధినుండ దుడుకుజెంది, దారాపత్యములయందు హేయభావ మునుబొంది, త్రేతాగ్నులనార్చి, కూర్చున్న పాపండ యోగి, దుష్టుడుగాదా? నాయనా! మా అపత్యముల నుండి కమ్మని ఎంగిలినైన తిన నాశపడుమేము దుర దృష్టులము గాకుందుమా? ఇకనాదుష్టునితో మా దుంపతెగి పోవనున్నది. మావంగడము కూలిపోవ్ప చున్నది-భగవానుడా! మాకు అధఃపతనము తప్పదు.

గాల:- స్వామీ! అతడు గృహ మేధియగుచో తమవరకము తొలగునా?

పిత:- నాయనా! మావంశము పెరిగిన; మాముద్దుబిడ్డలు మమ్ముద్ధరించరా? ఇంకెక్కడిఆశ? అతఁడు గృహ మేధి గాగలఁడా ?

గాల:- పితురులారా! అనుగ్రహించి అతిడెవ్వడో వచియిం పరా?

4వపిత:- బిడ్డా! ఆ పితృద్రోహిని స్మరింప బలవంత పెట్టు చున్నావు.

గాల:- తమయార్తిజూచి గుండె వ్రీగుచున్నది. పితరుల కేదైన సేవజేయ జాలుదునా? అని తలంచుకొను చున్నాను.

5వపిత:- ఆహా! మాబంగారు తండ్రివిగదరా? నాచిన్ని బిడ్డా! నీకడుపున బుట్టుటకు నే తపస్సు చేయుదునురా! నీవు మాతండ్రివిగాకున్న ఇట్టితాపోపశమనముజేయ జూతువానాయనా! నీవు మాకు జేయదగినది ఏతప స్సయినను జేసి మమ్ము నీకడుపున పండించుకొను టయే-అదిచాలు- నాయనా! మేముఅపుత్త్రికులము. దిక్కులేని పక్షులము-(అనిఏడ్చును.)

గాల:- పితా! వగవకుడు, మీ శ్రేయమునకై నాసర్వము యజింతును. ఆజ్ఞయిడుడు.

పిత:- తండ్రీ! గృహమేధివై సర్వజీవులకు ఆశ్రయమిచ్చి అతిథి అభ్యాగతుల పూజలుజేయుచు- బ్రహ్మయజ్ఞ పితృతర్పణాదికముచే దేవ- గురు పితృఋణములను తీర్చు నేర్పరికి నీకు విదితమైనట్లు- ఘోరవ్రతములు సలుపుచు దార పరిగ్రహము సేయనొల్లక సంసార పునర్భవభీతుడై ఋషి - పితృ ఋణంబుల నీగుచు అభావరూప మోక్షమున పరిభ్రమించు అపరమ నైష్ఠికబ్రహ్మచారి జరతునకు విదితమగునా? తండ్రీ ఏమైననేమి? నీది మధురహృదయుల మాట.

గాల:- ఏమా! ఏమి ఆ ద్రోహిని చెప్పుడికా!

6వపిత:- నాయనా! అతాడున్నాడు. జరత్కారు నాయము వాడు. బ్రాహ్మణుడు. గా — హ్మపత్యమందు హేయభావముతో గానుపుత్తుడు. మునివృత్తిని నాశ్రయించుచు. ఆ ద్రోహిని ఏదికైన సంత రింప గలిగితివా? ఆ చండాలుడు... — —

గాల:- ఆ! ఆ! స్వామి! కొంపగూలినది. - . _

6వపిత:- ఔను నాయనా! కొంపగూలుట నిజమేనా! మాయాపేక్షులు! నాయనా! ఆకాశాపేక్షి జరత్కా- రుడు- -

గాల:- పితరులారా! ఇక గురునింద విససహింపను- ఆత్మ హత్యకు సిద్ధము చేయుదురా? ఏమి!

పిత:- ఆత్మహత్యయా? ఎందుకు? తండ్రీ! గాలవా!

5వపిత:- గురునింద విన సహింపలేకయని చెప్పికొనుచున్నా డుగా?

4వపిత:- గురునిందయా! జరత్కారుడు నీకు గురువగునా?

3వపిత:- నాయనా! గాలవా! మధురహృదయుడవైన నీవు నిష్ఠుర కృపణ బ్రహ్మచారి జరత్కారు శిష్యుడవు గాకుందువుగాక.

గాల:- పితరులారా! ఇక గురునింద వినిపింపకుడు.

2వపిత:- దుష్టుడైన గురువుగల ఓ శిష్యుడా! మాదురవస్థను జూచి అవహేళన చేయవచ్చితివా? పోయి మాదు స్థితిని మీ గురువునకు శ్రుతపఱచి సంతసింప జేయుము.

6వపిత:- మమ్ము అధఃపతితులనుగా జేసిన మీగురువప్రతు పితృఋణము తీర్పక ఎట్లుసద్గతి సిద్ధించునో చూచుదుములే?

7వపిత:- ఆ! చండాలుడు ...పాపి... నరకప్రాప్తిని...

గాలవు:- పితరులారా! వలదు, వలదు, మీ పుత్త్రులము.

(జరత్కారముని ప్రవేశము)

పితా! ఆగు డాగుడు...... "చతుస్సాగర పర్యం తం ... ...

... ... శుభంభవతు ... ... యాయవర వంశోద్భవః జరత్కారోహం మునిభ్యో అభివాదయే॥ ఇకనన్ను శాపోపహతునిగా జేయకుడు. శరణు జొచ్చితిని.

4వపిత:- ఏమీ! జరత్కారమునియా?

జరత్కార:- పితరులారా! తమ సంతాపమును ఈ చురియ పొంతనుండి వినుచు గనుచున్న నేను తమ వంశీ కుడను జరత్కారుడను. ఇక మీరు హృదయవేద

నను దేవ ఋష్యణము విడాదించి కార్యోన్ముఖు ఖునిగ జేసి నన్ను ఉద్ధరింపుడు. ఇక నా పరగ్రహదము నాకుండునుగాక.

4 పిత:- ఏమిరా? మా జరత్కారుడవై మా ఈ దుస్థితిని జూచెదవటిట్టివా? తండ్రీ!

జరత్కా:- పితా! క్షమింపుడు. నేనిల్లు సంధ్యోపాసన చేసికొని ఆశ్రమమునకు పోవుచు మార్గమధ్యమున నా పితరులను దర్శించుకొను భాగ్యము గలిగినది.

5 వ పిత:, దేవ, పితృ, ఋషి, ఋణములను తీర్చకయే ఎట్టు మన్నింప బడగలవు? జరత్కారా!

జరత్కా:- పితృ దేవ ఋణాది ఋణములచే శిక్షించుచుంటిరే? ఇక ఋణ విముక్తియే లేదా?

4 వ పిత:- ఏమిరా! ఋషిచే బీజావాపము చేయబడి తీగసాగి అనలు పెట్టి కొమ్మ రెమ్మలువేసి పూలు, కాయలు కాచి తర తరములుగా విస్తరించిన మా వంశలతను వేరుపురుగువై మా పితృలోకమును ఎండగట్టిన పాపికి ముక్తిలేదు సరిగదా. ఋణవిముక్తి శతకోటి జన్మముల కైనా కలుగదు.

జరత్కా:- తాతా! ఇప్పటికే మీ శాప వాక్యములచే క్రుంగిపోయి నాహృదయము మీ ఈ వాక్యములచే విచ్చిపోవుచున్నది. సత్వరము తరుణోపాయము నను గ్రహింపకున్న ఈముసలిముని ఇప్పుడేమరణించును.

2 వపిత: తండ్రీ! జరత్కారా!మరణింపకుము. అంతరింప నున్న మన వంశలతను పుష్పించి ఫలవంతముచేసి వంశాంకురమును నిలబెట్టుము. అందువలన మనకు ముక్తియు ఋణ విముక్తియు గలుగును. సత్వరము కార్యదక్షుడవగుము.

జరత్కా: ఈ వార్ధక్య దశలోనా? నాకు గార్హస్థ్యము— కడుశోచనీయము. ఎంతగా అపహసించుచున్నారు పితా!

5 వపిత:- ఔనౌను ఓ! జరత్కారా! నీవు వ్యర్థుడవు. మతి పోయిన నీ పితృగణము నిన్నర్థించి ఏదియో ఫలము గోరుచున్నారు. ఔను. నవ్వికొనదగినదికాదూ? ఛీ! పాపీ! నీవు సత్వరము ఇటనుండి తొలగుము. మా కోపాగ్నిలో నెందుకు......

జరత్కా:- తండ్రీ!వలదు.తమరికశాంతింపుడు.అంతియేజాలు.

1వ పిత:- జరత్కారా! మాకిక పౌత్రఫలము నొసగి నీ ఋణము తీర్చికొనుము.

జరత్కా:-పితరులయాజ్ఞ అనుల్లంఘనీయము.సత్సంతానార్థము కన్యావరణముచేసి గార్హస్థ్యమును సంకల్పించు చున్నాను.

పితలు:- తథాస్తు. తథాస్తు. తథాస్తు.

జరత్కా: కాని పితరులారా! మన్నామాంకితురాలగు కన్య ఎప్పు డెచట ఎటుల సిద్ధించినను పాణిగ్రహణ చేసి కొనునట్లు అనుజ్ఞనీయ వలయును.

పితరులు:- మంచిది'నీపాణిగ్రహణమునకు జరత్కారిణి పెరిగి యే యున్నది. పొమ్ము మమ్ముద్ధరింపుము.

జరత్కా:- తాతలారా! అనుజ్ఞనిండు.

పితరులు:- శీఘ్రమేవ కల్యాణమస్తు. సుపుత్రావాప్తిరస్తు. శాశ్వత బ్రహ్మలోక సిద్ధిరస్తు.

---

2 వ అంకము

(గాలవునితల్లి– కాత్యాయని – గౌరి– పర్ణశాల ముంగిలిలో)

కాత్యాయిని:- ఔనక్కా! నీవన్నట్లు భవతరణము భాగ వతునకుగాక భేవుడగు జీవునికి సాధ్యమగునటమ్మా? పిచ్చిగాని.

తల్లి:- బహు హాస్యముగాదటే ? పితరు లాదేశించినారట గురువుగారు గార్హస్థ్యమును బూనుచురట. మా పిచ్చి పిల్లవాడుకన్యావరణమునకు తిరుగబోవుచున్నాడట.

గౌరి:- పితరులాదేశమనుట ఎందుకు?నాతలకాయ.మా దుసలికి మాత్రము సంసారము వగరటే?వయస్సులోవైరాగ్య మంటు ఖ్యాతికి మనస్సును నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్య యమ నియమాలతో నిగ్రహించి అణచుకు న్నాయ నకు ముసలితనంలో ముక్కు నేలకు రాచుకుంది.

కాత్యా:- ఏదైవానుగ్రహముతోనయినా బిడ్డ కలిగితే; ఆ ముసలిమునికిమాత్రం ముద్దులాట చేదౌతుందటే?

గౌరి:- ఆతెల్ల గడ్డమును నెత్తి ముగ్గుబుట్టను చూచి పిల్లలు భయపడక దగ్గరకు వస్తేగద?

కాత్యా:- అదేమిటే? భారసాల పెళ్లికొడుకు గడ్డాలు మీసాల్తో కూర్చుంటాడటే?పిచ్చిదానా!

(నవ్వెదరు)

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములు

మిశ్రితవైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

రంగు వైద్యమని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబిట్ యం. డి., యల్ యల్. డి. గారి మూలగ్రంథమునకిది అనువాదము. మిశ్రితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవిస్తరముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. అనువాదకులు డా పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు_789 పేజీల నిండు క్యాలికో బైండు వెల 4_8_0 చాలాచౌక. కొద్దిప్రతులేయున్నవి.

కనీనికా నిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో; యే భాగములలో రస, విష, పాషాణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొనియున్నవో; యేఅవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కువ లేకుకూడా అందనివిషయము ఈ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము క్యాలికో బైండు వెల రు 8-0-0

సుఖసంసారము

డా.పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికో వెల రు 4_8_0

ప్రణయలీల

డా. పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్య తత్త్వము

డా. పువ్వాడ పేరాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

ఆహారమును గూర్చి సమగ్రముగా శాస్త్రీయముగా వ్రాసిన గ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మెట్లుండును. అయుక్తాహారమువలన రోగము లెట్లు వచ్చునో తెలియును. ఇది ఈ విషయము లను విపులముగా తెలుపు శాస్త్ర గ్రంథము. విడుదలైనది. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

సంపాదకులకు మనవి

ప్రకృతిపత్రిక చందాలు, పుస్తకములు, ప్రకృతి చికిత్సాపరికరములు వగైరాలకు సంబంధించిన విషయములకు ప్రకృతి కార్యాలయమునకు వ్రాయవలెను. వైద్యసలహాల విషయమై డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికి ఉత్తరములు వ్రాయవలయును.

మన పత్రికాధిపతి

1-7-49 తేదినుండి విజయవాడలో నివాసముగా ఉంటున్నారు. వారి చిరునామా:—

డా॥ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య ఎన్. డి. శివశంకరపురం, బకింగ్‌హామ్‌పేటపోస్టు,
విజయవాడ

స్వయముగా మాట్లాడదలచినవారు రామమోహన లైబ్రరీ దగ్గరనుండి బందరుకాలువ దాటి బంగారా జేతింగ్ ఘాట్ రోడ్డువెంట శివశంకరపురములోనున్న వారి స్వంతభవనమునకు రావచ్చును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు— బెజవాడ 1949 జూలై నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు.

జమలు :—మాసారంభమునిలువ రూ॥ 93 - 5 - 2 ; ప్రకృతిపత్రిక రూ॥ 45 - 14 - 0 ; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ॥ 0 - 4 - 0; ఇంటిఅద్దె రూ॥ 6 - 0 - 0; పుస్తకములు రూ॥ 76 - 3 - 0, పుస్తకములపోస్టేజి రూ॥ 5 - 3 - 0 ; పుస్తకముల కమిషను రూ॥ 75 - 10 - 0 ; ప్రింటింగ్‌చార్జస్ రూ॥ 175 - 0 - 0 ; హోమియోపతిక్ ఇన్స్టిట్యూట్ రూ॥ 20 - 0 - 0 ; ప్రకటనలు రూ॥ 5 - 4 - 0 ; చిల్లరబాకీ వసూళ్లు రూ॥ 349 - 15 - 3 ; మొత్తము రూ॥ 852 - 10 - 5 .

ఖర్చులు :— ప్రకృతిపత్రిక రూ॥ 175 - 0 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ॥ 11 - 2 - 3; పుస్తకములు రూ॥302 - 8 - 0 పుస్తకముల పోస్టేజి రూ॥ 4 - 12 - 6 పుస్తకముల కమిషన్ రూ॥2 - 0 - 0 ; నౌకర్లు రూ॥ 43 - 6 - 0; సాదరు రూ॥ 3 - 10 - 0; భరణము రూ॥ 30 - 0 - 0, జనరల్ పోస్టేజి రూ॥ 4 - 3 - 0 చిల్లరబాకీ ఖర్చులు రూ॥ 18 - 12 - 0; మిస్లేనియస్ రూ॥ 1 - 9 - 0 ; నిలవ రూ॥ 255 - 11 - 11; మొత్తము రూ॥ 852 - 10 - 5.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.


1949 వెల 6 అణాలు
సంపాదకులు.
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య
యమ్. డి., డి. యమ్.
సంపుటము 31

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]

- [illegible] 4 5 0
- [illegible] 2 0 0
- [illegible] 0 8 0
- [illegible] 0 8 0
- [illegible] చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

- [illegible] 0 12 0
- [illegible] 0 4 0
- [illegible] 0 8 0
- [illegible] జలచికిత్స 0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

- [illegible] శాస్త్రము 4 0 0
- [illegible],
- [illegible] 1 8 0
- [illegible] విపత్తు 0 8 0
- తేలిక విషయములు 0 6 0
- [illegible],
- [illegible] 0 2 0
- [illegible] 0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

- జీవహింస 0 4 0
- అమృతపానందము 0 12 0
- మహారోగము 0 9 0
- పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
- కల్లుముంతె సారాసీసా 0 4 0
- టీకాల ఖండన 0 1 0
- [illegible] శాస్త్రము 0 4 0

- [illegible]
- [illegible] 0 2 0
- [illegible] 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

- [illegible] 4 0 0
- [illegible] 4 8 0
- [illegible] 4 0 0
- [illegible] కలుగును 0 14 0
- [illegible]
- చికిత్సా [illegible] 0 5 0
- ప్రకృతి చికిత్సా
- [illegible] 1, 2 0 5 0
- [illegible] మానసిక చికిత్స 1 8 0
- [illegible] కొక సందేశము 0 4 0
- [illegible] - కామేచ్ఛ 0 3 0
- [illegible] 8 0 0
- [illegible] 0 6 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

- [illegible] 0 1 0
- ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
- స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము

- 1. భాగము 1 8 0
- 2. భాగము 1 4 0
- 3. భాగము 1 8 0
- 4 5,6 7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
- ఎనిమా 0 14 0
- ధ్యానచికిత్స 0 8 0
- యోగచికిత్స 0 6 0

- సంవాహనచికిత్స 0 6 0
- [illegible] చికిత్స 0 5
- వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
- [illegible] 0 6 0
- వివిధార్థసారము 0 2 0
- ధాతి - నాడి 0 4 0
- ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం 0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

- క్షయరోగము 0 12 0
- [illegible] 0 4 0
- హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
- బాలింతరోగము 0 4 0
- మధుమేహము 0 4 0
- ఉబ్బసము 0 12 0
- కలరా 0 2 0
- మసూచికము 0 8 0
- స్త్రీలవ్యాధులు 0 2 0
- చర్మవ్యాధులు 0 6 0

వేదాంతము _ ఇతరములు

- మహాయోగము 0 12 0
- నిర్విచారజీవనము 0 6 0
- ముక్తిప్రకాశము 0 8 0
- రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు
- 1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
- పాల తరగలు 2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6. 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము, 17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 : 0 29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0 పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక — సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31 — సెప్టెంబరు 1949 — సంచిక 9

సంపాదకీయములు

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, విజయవాడ

మహాత్మా గాంధిగారు చూపించిన క్రొత్త యుద్ధ విధానము వలన మనకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. ఈ క్రొత్త రకము యుద్ధమునందు క్రౌర్యానికి బదులు ప్రేమ, మారణాయుధాలకు బదులు సహనము, దుఃఖసహిష్ణుత, వేగానికి బదులు శాంతి శ్రీ మహాత్ములవారు ఉపదేశించి మనలను శాంతి సమరమున గెలిపించిరి.

సిద్ధించిన స్వాతంత్ర్యమును శాశ్వతముగా నిలుపుకొనుటకు వారు శాంతి ప్రణాళికలను గూడ మన కొసంగిరి. అవేవన వికేంద్రీకరణ పద్ధతి- సహజ, సాత్విక, తృప్త జీవనము.

ఒకవంక రష్యా కమ్యూనిజం పేరు పెట్టి ప్రజల ఐశ్వర్యమంతయు ఒక ప్రభుత్వము నందును, ప్రభుత్వముద్వారా కమ్యూనిస్టు పార్టీ సభ్యులయందును, నిక్షేపముచేసి మిగిలిన ప్రజానీక మును దారిద్ర్యము నందును, దైన్యమునందును నిలిపి యుంచినది.

ఇంకొకవిధమైన కేంద్రీకరణమును అవలంబించి అమెరికా మొదలైన ఇంపీరియలిస్టు జాతులు ఐశ్వర్య మంతయు అదృష్టవంతులైన వ్యక్తుల పరమొనర్చి, వారిద్వారా తమ ప్రభుత్వ ములను నడుపుకొనుచున్నవి.

తాము చేయునదే ప్రజాభ్యుదయకరమైనదని ఇంపీరియలిస్టులును, తాము చేసినదే ప్రగ తిమార్గమని రష్యనులు ఎంత డంబములు పలికినను రెండురకముల ప్రభుత్వములందును, సామాన్య మానవుని గతి దుర్గతిగానే యున్నది.

రెండురకముల ప్రభుత్వములందును యంత్రము లనే బ్రహ్మరాక్షసులు మానవుని నిరు ద్యోగినిచేసి అతని రక్తమాంసములమీదను, కంకాళముల మీదను విలయ తాండవము చేస్తున్నవి. శ్రీ గాంధిగారిచే బోధింపబడి ఆచార్య వినోబభావే, జె. సి. కుమారప్ప, మష్రూవాలా, శీతా రామశాస్త్రి, ప్రకాశంపంతులు మొదలగు శిష్య పరంపర ప్రచారము చేయుటకు శ్రమపడుచున్న దియునగు వికేంద్రీకరణ పద్ధతిని గురించి కొంచెము చెప్పవలసి యున్నది.

ఈ పద్ధతి వ్యక్తిలో నారంభించి ప్రభుత్వమువరకు నడుస్తుంది. వస్తునిర్మాత వ్యక్తి. వినియోగదారుకూడా వ్యక్తి. మధ్యవర్తులు లేరు. పెట్టుబడికి కొల్లాదిద్రవ్యము వెచ్చించి యితర దేశములనుండి వెలగల యంత్రములను తెప్పించ నక్కరలేదు.

గుడ్డలమిల్లులు అక్కరలేదు. రాట్నము, మగ్గము, పనిపోతవి అవికూడా చేసేవారు మనదేశస్థులే. వ్యవసాయానికి ట్రాక్టరులు అక్కరలేదు. నిత్యావసర వస్తువు లన్నియు ఇక్కడనే తయారవుతై. ఒకరికే కొల్లలకొలది ద్రవ్యాన్ని అందించిపెట్టే కృత్రిమోపాయాలుగూడా ఇందు ఏమీ లేవు. అందరికీ పని ఉంటుంది. పని చేయకుంటే ఎవరికీ గడువదు.

ఈ పద్ధతులు అమలులోనికి రావలెనంటే ప్రజలకు మరాళ్ళ పోవలెను సహజమును, సాత్వికమునగు జీవనము అలవాటు కావలెను. ఇందుకు స్వాభావిక జీవనము అవసరము. ఇదే గాంధిమహాత్ములు తమ ఆరోగ్యా దర్శమునందు ప్రజలకు బోధించిరి. ఈ విషయములను అనుసరించువారిని పోగుచేసి ప్రత్యక్షముగా రుజువుచేసి ప్రజలలో ఈ విధానములను ఆచరించునట్లు చేయవలయునని వారెంతగానో కోరుచుండిరి.

నిరంతర రాజకీయ వ్యావృత్తుల వలనను, వారు తామాపని చేయలేకపోతిమే అని వగచి వగచి పరమ పదించిరి.

దేశాభ్యుదయకరముగా వా రారంభించిన శుభోదయ ఉద్యమమునందు ప్రకృతివైద్య వ్యాప్తినిగూడా పేర్కొనిరి. ఆచార్య వినోబభావే, జే. సీ. కుమారప్పగార్లు మన కిచ్చిన వేరువేరు ప్రణాళికలం దెల్ల ప్రకృతి ఉద్యమమును వదలిపెట్టలేదు.

ఈ విధానమువలన ప్రజలు రోగగ్రస్తులు గాకుండా ఉండే ఉపాయములు బాగుగా వ్యాప్తి చేస్తారు. రోగము వచ్చినప్పుడుగూడా కత్తి కోతలు, మందులు, రసవిష పాషాణాలు, ఇంజెక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా జల సూర్యకిరణ చికిత్సలతోను, ఉపవాస ఆహార నియమాదులతోను, వ్యాయామ విశ్రాంతులతోను, ప్రజలు ఆరోగ్యమును సంపాదిస్తారు. ఇందుకు అవసరమైన వైద్య విధానముగూడా అనేకులు సులభముగా నేర్చుకోవచ్చును. సంవత్సరముల తరబడి విశేష విద్యావంతులు కాలేజీలలో నిరంతర శ్రమచేసి అభ్యసించ నక్కరలేదు.

కొద్దికాలములోనే రోగులుగూడా చికిత్సావిధానమునందలి ప్రక్రియలను పరుల తోడ్పాటు, విశేష ప్రజ్ఞ లేకుండా స్వయముగా అవలంబింప వచ్చును.

ఈ విషయములు తెలిసియే బెజవాడ పట్టణమందు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు 1933 సంవత్సరములో స్థాపింపబడినది.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తును శ్రీ గాంధి ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుయొక్క శాఖగ జేర్చి, గాంధిప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు తరపున కొండపల్లిలో 32 యకరముల స్థలమునుకూడ కొనిరి. ఈ యెత్తైన రామణీయక ప్రదేశమున ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయమును, పరిశోధన కేంద్రమును త్వరలోనే అరంభింప నున్నారు.

ప్రకృతి వైద్య కళాశాల

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు తమ కార్యక్రమము 1933 లో నారంభించి పది నాల్గుసంవత్సరములు ప్రకృతి శిబిరములను నడిపి సహజ జీవనమును అనేకులకు బోధించి, అనుసరింపజేసిరి. ప్రకృతివైద్యు లనేకులనుకూడ తర్ఫీదు చేసిరి. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క గ్రామమునకు అధమము ఒక ప్రకృతివైద్యుడును, పట్టణమునకు పదిజనుమందియు అవసరము. మానవులకు ప్రకృతిధర్మములు బోధించి వారు సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుండునట్లు చేయుటయు, రోగులను తిరిగి ఆరోగ్యవంతులను గావించుటయు, ప్రకృతివైద్యుల కర్తవ్యమైయున్నది. ఈపని నెరవేరుటకుగాను అక్టోబరు ౧వ తేదీనుండి ప్రకృతివైద్య కళాశాలను ప్రారంభించుచున్నారు. ఇక ముందు ప్రతిసంవత్సరము కళాశాలను నడుప యత్నించుచున్నారు. అయితే సంవత్సరములో ఒకనెలో, పదిహేనురోజులో జరిగే ప్రకృతి శిబిరములవలన జరుగుచున్న మేలు అపారమైనప్పుడు సంవత్సరము పొడవునను ప్రకృతివైద్యమును బోధించి వైద్యవరులను, బోధకులను తయారుచేయునెడల ఇంకను ఎంతయో మేలుకలుగగలదని తలంచిరి. ఈ కళాశాలను గురించిన వివరములు ఈ సంచికయందు వేరొకచో వ్రాయబడినవి. కళాశాలయొక్క పూర్తి వివరములను గురించి ఒకచక్కని పుస్తకమును ప్రచురింప బోవుచున్నారు.

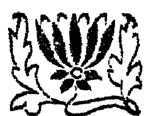
ఇదే సంచికయందు వేరొకచో పరిషత్తువారి విజ్ఞప్తి ప్రచురింపబడినది. చదివి అందలి వివరములు తెలుసుకొని పరిషత్తుకు అన్నివిధములా తోడుపడుటకు ప్రజలకు మనవిచేయుచున్నాము.

ఎంతో ప్రజ్ఞావంతులు విద్యావంతులును, బుద్ధివంతులుగా నుండియు నిరుద్యోగులుగా నున్నారు. ఎంతోమంది యువకులు తీరుబడి కలిగి యుందురు. వారందరును ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలో చేరి తాము వైద్యవిద్యను గురించి ప్రజాసేవ చేయవచ్చును. అనేకమంది కాలేజీలో చేరి పరిషత్తు ఉద్యమమును సార్థకము చేయుటకు యువకులను ప్రోత్సహించుచున్నాము. స్కూలుఫైనల్ స్టాండర్డుకు తక్కువ లేకుండా తెలివితేటలు గలిగి చదువను, వ్రాయను నేర్చిన యువతీ యువకులెల్ల విద్యార్థులుగా చేరవచ్చును.

ఈ విధముగా పరిషత్తు కార్యక్రమము జయప్రదమై దేశ కల్యాణము కలుగుటకు ప్రజలందరు తోడుపడెదరని మేము హృదయపూర్వకముగా ఆశించుచున్నాము.

ప్రకృతిచందాదారులెల్లరు తమ మిత్రులనుకూడ చందాదారులుగ జేర్పించి ఈపత్రికద్వారాను వివిధ గ్రంథములద్వారాను ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషదుద్దేశములు నెరవేరుటకుగాను దోడ్పడవలసినదిగ కోరుచున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక తెప్పించుకొనుట మానినవారుకూడ తిరిగి చందాదారులై మానవాభ్యుదయమునకు దోడ్పడగలందులకు ఆశించుచున్నాము.

కొందరు తొట్టిస్నానము చేయుచు ఆహారనియమమును పాటించుటలేదు. జలచికిత్సకు ఆహారచికిత్సకు సంబంధములేదని వారియభిప్రాయము. జలచికిత్స చేయకపోయినను, ఆహారచికిత్స వలన రోగములను పోగొట్టవచ్చును.



శ్రీ॥ శే॥ అద్దంకి లలితాంబగారు



శ్రీమతి మంచికలపాటి లక్ష్మీనరసమ్మగారు ఒంగోలు వాస్తవ్యులు, విదుషీమణి. అనేక మంది స్త్రీలను ఆమె తన ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధముచే సత్తీర్ణులను జేయుచుండును. ఆమె ఏకైకపుత్రిక లలితాంబ చిన్నతనముననే భర్తృవియోగమును పొందెను. అయినను ధైర్య మవలంబించి సంస్కృతమును, ఆధ్యాత్మిక విద్యను అభ్యసించెను అంతేగాక తనకు వచ్చిన వ్యాధిని ప్రకృతివైద్యముచే కుదుర్చుకొనినది. అప్పటినుండి ప్రకృతి వైద్యమును స్వయముగా అభ్యసించి, అనేకమంది రోగులను ప్రకృతివైద్యముతో కుదిర్చియున్నది. ఈమధ్య విరాగము కలిగి దేహావసరములుగూడ ఉల్లంఘించుటచే ఒక కుమరని రోగమునకు గురియై 26-7-49 తేదీన స్వర్గస్థురాలైనది. ఆమె జ్ఞాపకార్థముగా వారి తల్లిగారు శ్రీ మంచికలపాటి లక్ష్మీనరసమ్మగారు మన ప్రకృతి పత్రిక పోషణ కొరకై రు 50-0-0 లు విరాళముగా నొసంగిరి. శ్రీ లక్ష్మీనరసమ్మగారికి మా కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదము లర్పించుచున్నాము.

ఆత్మార్థముగా పురోగమించుచున్న శ్రీలలితాంబగారి ఆత్మ తప్పకుండా ఉత్తరోత్తర ఆత్మాభిముఖముగా శాంతినందగలదని విశ్వసించుచున్నాము.

భావ చికిత్స

ఆరోగ్యమునుగురించి మనము స్పష్టముగా తెలుసుకొన్నప్పుడే రోగమును గురించి పరిశీలన చేసేటప్పుడుమనము పొరపడకుండా ఉండగలము. ఈ దేహమునకు ఒక జీవి ఉన్నాడని సామాన్యముగాఅనుకుంటూ ఉంటాము. నిజముఅదికాదు. ఒక జీవి ఈ దేహమును సృష్టించు కొన్నది. అందులో ప్రవేశించినది. కొంతకాలము ఈ దేహమును ఉపయోగించుకుంటుంది. ఈ దేహముతో పనితీరినప్పుడు ఇక్కడ వదలి వేస్తుంది. ఈ దేహమునువాడుచున్నప్లే ఈ దేహముకన్న సున్నితముగాఉండేఇంద్రియసుఖసాధకమైనకామ దేహములోగూడపనిచేస్తుంది. అట్లే మానసిక దేహములోను, విజ్ఞాన ఉపాధిలోనూ నివసిస్తూ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. జీవి లేక ఆత్మ చాలాసున్నితమైన తత్వము. అది పనిచేయవలెనంటే రక్త మాంసములతో కూడిన ఈ ముతుక ఉపాధిలో సూటిగా ప్రవర్తింప జాలదు. ముందు జ్ఞాన ఉపాధిలో ప్రవేశించి, దానిని కదలించి దానిద్వారా మానసిక దేహాన్ని, తరువాత కామ దేహాన్ని కదలించి చిట్టచివరకు ప్రాణముల ద్వారా రక్తమాంసాస్థి సహితమైన స్థూల దేహములో పనిచేస్తుంది.

అన్నపానములు స్థూలదేహానికి ఆహారముగా ఉండి దాని పెంపునకు తోడుపడుతవి. దానికి ప్రాణములు జీవముగా ఉంటవి. కామమయదేహానికి కోర్కెలే ఆహారముగా ఉండి

(తరువాయి 285 వ పేజీలో)

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు

కార్యస్థానము: విజయవాడ   ఆశ్రమప్రదేశము: కొండపల్లి

1933 సంవత్సరములో స్థాపింపబడిన ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు శ్రీ మహాత్మా గాంధిగారి అస్థినిమజ్జన దినమగు 12-2-1948 తేదీన స్థాపింపబడిన శ్రీ గాంధీ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు యొక్క శాఖగా చేర్చబడినది. ఆరోజున విజయవాడ సమీపమున కొండపల్లి గ్రామంలో ఆశ్రమమునకు పొలం 32 యకరములు కొన్నాము.

ఉద్దేశ్యములు

1. సర్వాత్మకుడును సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళ స్వరూపుడునగు భగవంతుని యనంత శక్తియే 'ప్రకృతి' యనబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిస్థితిలయము లీ శక్తికార్యములు. ప్రకృతి కృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయః ప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును యథార్థముగ నెఱిఁగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రధాన కర్తవ్యము, అదియే పరమ కల్యాణ ప్రదము నని ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాథార్థ్యమును సర్వ ప్రయత్నములచే లోకమున బోధించి వ్యాపింపజేయుట.

2. దుఃఖముయొక్క మూల కారణమును దాని యాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును ప్రకృతి సిద్ధములును నగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

3. స్వాభావిక జీవన ధర్మములను గూర్చియు ఔపచారికములగు నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర, సహజ చికిత్సా విధానముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమున సత్యమగు చికిత్సా శాస్త్రమునుబరిపూర్ణ మొనరింపబ్రయత్నించుట.

4. భారతీయ ప్రాచీన సహజ చికిత్సా విధానములనబఱగు నానా యోగ భేదములను సిద్ధాంతములను, సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయబఱచి యుద్ధరించుట.

5. దుఃఖ నిరోధకములు లేక నివారకములు, నగు ప్రపంచమందలి నానా ప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర సవిమర్శముగ బరీక్షించి, అందొకవేళ లభింపగల ప్రకృతి చికిత్సా మర్మముల గ్రహించుట.

6. ప్రకృతి ధర్మ పరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవన కల్యాణమును జనులు పడయు నిమిత్త మవసరమగు వివిధ కార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ,

(అ) పత్రికా ముఖముననుు, గ్రంథములు కరపత్రములు ఉపన్యాసములు మూలమునను, సాధ్యమగుచో నాదర్శ యోగ్యమగు విద్యాలయములను స్థాపించియు, ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతమును, మరియు వివిధ నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతి సిద్ధాంత బోధకములగు గ్రంథముల నందు నెల కొల్పుట.

(చ) రోగ విమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంత జీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థ

ము ఆరోగ్య సదనములును, ఫలారామములును, తపోవనములును, యోగాశ్రమములును చికిత్సాలయములు మున్నగువానిని అనుకూల ప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతి చికిత్సామూలమున నాదివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతి జీవన ప్రభావమును లోకమునకు బ్రకాశింప జేయుట.

(ట) సంఘవిధులకు లోబడి యనాధశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు దిక్కులేని పిల్లలను జేర్చి ప్రకృతిధర్మానుగుణ్యముగ బోషించుట.

(త) ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారమునకు తమ యావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవక బృందమును సిర్మించి పనిచేయుట.

(ప) వీలగుచోట్ల నెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని ఈ మాతృ సంఘమునకు శాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

సభ్యులుగా ఎట్లు చేరుట?

పదునెనిమిది సంవత్సరములు వయస్సుగల పురుషుడుగాని స్త్రీ గాని ఏజాతివారైనను, ఈ సంఘముయొక్క ఉద్దేశములయందు అభిమానమును దెలుపుచు, ఇద్దరు సభ్యుల సిఫారసుతో దరఖాస్తునంపిన మీదట కార్యనిర్వాహక సంఘమువారి యనుమతికి లోబడి సభ్యుడుగ జేరవచ్చును. కార్యనిర్వాహక సంఘమువారి అనుమతి ఇచ్చుటకు పూర్వము కార్యదర్శి ఆసంఘము వారియనుమతికిలోబడి, అట్టిదరఖాస్తునుతత్కాలికముగ నంగీకరించవచ్చును. కాని కార్యనిర్వాహక సంఘమువారు ఏదరఖాస్తు నైనను కారణమును దెలుపకయే నిరాకరింపవచ్చును.

1. రాజపోషకులు: — ఈ సంఘమునకు గాని, ఈ సంఘమునకుచేరిన మరి యే యితర ప్రతిష్ఠాపనకుగాని, రు 2500 లుగాని, అంతకు ఎక్కువసొమ్మును గాని విరాళముగ నొసంగువారు.

2. ప్రధానపోషకులు. — ఈ సంఘమునకు గాని, దీనికిచేరిన మరి యేయితర ప్రతిష్ఠాపనకు గాని, రు 1000 లు మొదలు రు 2500 వఱకు విరాళము నిచ్చుచుడిండెవారు.

3. పోషకులు: — ఈ సంఘమునకు ప్రతి సంవత్సరము నూరు రూపాయిల విరాళమిచ్చుచుండెడివారు.

4. శాశ్వతసభ్యులు :— ఈ సంఘమునకు రూ 100ల విరాళమిచ్చుచుండెడివారు.

5. సాధారణసభ్యులు: — సంఘాదర్శముల నంగీకరించి సంఘ కార్యములకు దోడ్పడుచు నే కారణముచేతనైనను తమజీవితమును సేవకసంఘమూమోదించురీతి నియమించుకొన నశక్తులగు వారు సంఘవిధులకు లోబడిసాధారణ సభ్యులుగ నుండనర్హులు.సంవత్సరమునకు రూ12లకుతక్కువ కానిచందానిచ్చుచుండెడివారుసాధారణసభ్యులు

సభ్యులకు ప్రకృతిపత్రిక సలహాలుఉచితం.

సభ్యులకు ప్రకృతి పత్రిక, సలహాలు ఉచితము. కార్యనిర్వాహక సభ్యత్వములో బాల్గొన నర్హత కలదు. ప్రకృతి గ్రంథములు నూటికి రూ 15 లు తగ్గించి అమ్మబడును.

ఇంతవరకు జరిగినపని

1933 సం॥ మే నెలలో 1 వ తేదీనుంచి 30 దినములు తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లి గ్రామములో మొదటి ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము జరిగినది. అప్పటినుంచి ఇప్పటివఱకు 14 శిబిరములు తెలుగు దేశమున వేర్వేరు ప్రదేశములలో జరిగెను.

అప్పుడు విద్యార్థులు నిర్ణీత గ్రంథములను చదివి ప్రకృతి శిబిరములకు హాజరయ్యెడివారు. శిబిరకాలములో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు, అతిథులు మొదలగు వారందరును శిబిరకాలములో ఫలహారమునే చేసెడివారు. ఈ శిబిరములలో వేరు వేరు ప్రకృతి చికిత్సా విధానములు పరిశోధన చేసి అధ్యాపకులు చూపుచుండెడివారు. విద్యార్థులుప్రత్యక్షానుభవమునుగడించుచుండెడివారు. ఈశిబిరములలోమొదటి మూడుశిబిరములవ్యయము తూర్పుగోదావరిజిల్లా వాస్తవ్యులు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు భరించిరి. నాల్గవ శిబిరము మదనపల్లిలో చందాలు వసూలుచేసి జరుపబడెను. 5, 6 శిబిరములు బెజవాడలో చందాలు వసూలుచేసి జరుపబడినవి. 7, 8 శిబిరములు దొడ్డిపట్లలో శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగెను. 9, 10, 11, 12 శిబిరములు బెజవాడలో జరిగినవి. ఇందుకూడ చందాలు వసూలుచేయబడినవి. 13 వ శిబిరము కర్నూలు జిల్లా, బనగానపల్లి సంస్థానములో శ్రీ హంసానంద స్వామివారి యాదరణక్రింద జరిగినది. చిట్టచివరి శిబిరము తిరిగి బెజవాడలో చందాలు వసూలుచేసి చేయబడినది.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ నిర్మాణము

అ ధ్యా ప కు లు

డా. పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు ప్రిన్సిపాల్
డా. శతావధాని మద్వశ్రీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు | అధ్యాపకాగ్రేసర
డా. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు కార్యదర్శి
డా. గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు
డా. వాడవల్లి మురహరిరావుగారు
,, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు
,, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు బి. ఏ., బి. యల్
,, కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు బి. ఏ., బి. యల్.
,, దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు
,, పువ్వాడ పేరాజుగారు
,, మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు
,, సీతారామావధూతగారు
,, గంధం వెంకట కృష్ణారావుగారు
,, దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు
,, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు
,, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు

ప్రకృతి వైద్య కళాశాల

గడచిన 15 సం ॥ల నుండి మనము గడించిన ప్రకృతి చికిత్సానుభవముతోను శాస్త్రప్రజ్ఞతోను బెజవాడలో ఒక కళాశాలను నిర్మించుటకు ఏర్పాటు చేయబడినది. ప్రస్తుతము అక్టోబరు 5 వ తేదీనుండి ప్రతిదినము ప్రకృతి వైద్యము బోధించబడును. పండుగలు, ఆదివారములు తప్ప మిగతాదినములయందు పాఠములు చెప్పుటకు ఏర్పాటు చేయబడినది. వైద్యపాఠములు రెండు దసరాలో ప్రారంభము

భాగములుగ నుండును. అక్టోబరు, నవంబరు, డిశంబరు, జనవరి 4 మాసములును పూర్వ భాగము, ఫిబ్రవరి, మార్చి. ఏప్రిల్ నెలలలోఉత్తరభాగము పాఠములుబోధించబడును. మే, జూన్ జులై నెలలు సెలవులు.

పఠనీయ విషయములు (పూర్వభాగము)

1. శారీరశాస్త్రము: — జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు, పురీష నాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మెదడు.

2. ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రథమచికిత్స.

3. జలచికిత్స:— అర్షగ్రంథము లేమిచెప్పినది, జలముయొక్క వివిధోపయోగములు, కట్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్తి, జలపానము. రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4. ఉపవాసచికిత్స :—ఉపవాసము ఎవరు ఎప్పుడు ఎందుకు జేయవలయును? ఉపవాస కాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త — ఎవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు?—అనువిషయములు.

5. సూర్యకిరణచికిత్స:—సూర్యోపాసన, ప్రతి రక్తబిందువు ఒక సూర్యుడే ; సూర్యకాంతి యందలి రంగులు, వానిలోపమువలన దేహమునందు గలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము. వర్ణారోపముచేయుట వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత్త.

6. ప్రకృత్యభిగమనము :— ఈశ్వరజ్ఞానము, సహజ పరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావికస్నానము, మట్టికట్లు, అధశ్శయనము, చమురుగల కాయలు, పండ్లు.

7. వ్యాయామ శాస్త్రము :— దేహము యొక్క బహిరాభ్యంతరావయవములు, వ్యాయామమునకును వానికిని గల సంబంధము వ్యాయామమునందు రక్తమునకు గలుగు పారిశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత.

8. యోగ వ్యాయామశాస్త్రము :— ఆది వ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, షట్క్రియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, ప్రాణాయామము, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

9. అంగమర్దన:— దేహారోగ్యమునకు చర్మము, కండరములు, నరములయొక్క చివరలు, ధమనులయొక్కయు సిరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది; వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది; పిసుగుట గుద్దుట, చరచుట, గిల్లుట, సాగదీయుట, మెలివేయుట, వీనియొక్క విధానము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

10. ఆహారచికిత్స :— అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు వానియొక్క స్వభావము; దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు; విటమినులు, దేహారోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు, పప్పు

(తరువాయి 281 వ పేజీలో)

మానవస్వభావము

మానవ స్వభావము ఎంతచిత్రమైనది.

ఒకరివలన మరియొకరు పీడింపబడు చున్న ప్పుడు ఈ మానవ జాతి చూచి ఎంతమాత్రము సహించ జాలదు. ఇంతకంటె ఇంకను గొప్పలక్షణము వీరియందు కలదు. అది సహనము. తమరు పరులచే పీడింపబడు చున్నప్పుడు మాత్రము కొంచెమైనను కోపగించుకొనరు. తమ కెంత యపకారము కలిగినను సహించు కొందురు. మనము ఈలక్షణమును మెచ్చుకొన వలసినదే.

ఇప్పుడు మనకు రెండురకముల మానవులు కనిపించుచున్నారు. మొదటి రకమువారు తమకు తెలియకయే పరుల కపకారము చేయుచు, ఉపకారము చేయుచున్నామను కొనువారు. రెండవరకమువారు తమకు కలుగుచున్న యపకారమును గ్రహించలేక ఎంతయో ఉపకారమును పొందుచున్నారనియు, సుఖముగ నున్నారనియు, అందుకు కారణము పైన చెప్పిన మొదటిరకము వారు అనియు; తలంతురు. ఆనందింతురు. కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో మనము బాగుగ నాలోచించిచూడ ఈ రెండవరకమువారు సోమరుల క్రింద తయారగుచున్నారు.

గొప్ప పట్టణములలో కొన్ని కొన్ని వీధుల లోను, కొన్ని కొన్ని ఇండ్లలోను నీటికొళాయిలు కలవు. కొళాయిలు ఉన్న ఇళ్లలో అద్దెలకు ఉన్నవారు అక్కడనుంచి మరెక్కడికైనను వెళ్ల వలసియున్న భయపడుచుందురు. మరియొక ఇంటిలో కొళాయిఉన్నదా లేదాఅని చూచుకొందురు. చివరకు ఇంటిముందర వీధిలో కొళాయి ఉన్నను మంచి దనుకొందురు. కొళాయి లేని ఇంటికివెళ్ల నిచ్చగించరు. కొళాయి నీళ్లకు అలవాటు పడిన వారు దూరమునకు వెళ్లి ఒక బిందెడైనను నీరు తెచ్చుకొన లేరు కొళాయిక్రింద స్నానము చేయుటకు అలవడినవారు దూరముననున్న కాలవలో స్నానముచేయుటకు బద్ధకింతురు. వారింటియింటికి ఏమాత్రము దూరమున కొళాయి ఉన్ననుఇంకను దగ్గరగనున్న ఎంత బాగుండును అని తలంతురు ఈసోమరితనమే మానవులనేకవిధములుగ పాడు చేయుచున్నది. వంటయింటిలోనే ఉండిన యెడల అపరిమితానందము. తమ ఇళ్లలో కొళాయి లుండిన కడుఆనందించుదురు. తాము కడు సుఖముగ నున్నట్లు తలచుకొని ఆనందించుచుందురు. తమకున్న సౌఖ్యము ఇతరులకు లేదనుకొనుచుందురు. ఇంత సౌఖ్యముతమకు నీటినిసరఫరా చేయుచున్న బుద్ధిమంతుల వలన కలుగుచున్నదని వారిని స్తుతించుదురు. ఆ బుద్ధిమంతులునుతాము ప్రజలకు నీటిని సరఫరాచేసి ప్రజలకు మేలు చేయుచున్నామని ఆనందింతురు.

కాని ఈ కొళాయినీళ్లవలన ప్రజల కెంత యపకారముకలుగుచున్నదో ఎవరును గ్రహించలేకున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యము ఎంత చెడిపోవుచున్నదో ఎవరును గ్రహించలేకున్నారు. దీనికి కారణము ఎవరికిని అసలు రహస్యము తెలియక పోవుటయే.

మనకు సరఫరా చేయబడుచున్న కొళాయి నీటిలో అప్పుడప్పుడు మందులు కలుప బడుచుండుట మనము చూచుచునే యున్నాము. ఈ మందుల వలన మానవారోగ్యమునకు ప్రమాదకరమగు సూక్ష్మజీవులను చంపి ప్రజలకు మేలును కలుగచేయుచున్నట్లు అధికారులు ఆనందించు

చున్నారేకాని ఆ మందులవలన ప్రజల ఆరోగ్య మెటుల చెడిపోవుచున్నదో గ్రహించ లేకున్నారు. ఆ నీటినిత్రాగు ప్రజలును తమకు అధికారులు ఉపకారము చేయుచున్నారని తలచివారిని మెచ్చుకొనుచున్నారేకాని తాము పొందుచున్న యపకారమును గ్రహించ లేకున్నారు.

అధికారులు పిల్లలకు బలవంతముగ టీకాలు వేసి తాము వారలకు మేలుచేయు చున్నట్లు తలంచుచున్నారు. ప్రజలును తమపిల్లలకుటీకాలు వేయించుచు సంతసించుచున్నారు. కాని ఇద్దరును కలుగుచున్న యపకారమును తెలిసికొన లేకున్నారు. టీకాలవలన వ్యాధిగ్రస్తమైన ఆవు యొక్కచీము అమాయకపుబిడ్డల రక్తమందు వ్యాపించుచున్నది. టీకాలవలన పిల్లలు మసూచికముక బారినుండి తప్పింపబడుచున్నారని భ్రమించుచున్నారేకాని, ఈ టీకాలవలన తమఅమాయకపు పిల్లలు చెముడు, గజ్జి, దృష్టిమాంద్యము మొదలగు అనేకవ్యాధుల పాలబడుచున్నట్లు గ్రహించ లేకున్నారు.

ఒకనాడు హెల్త్ ఆఫీసరుగారు మాయింటికి రాగా మేమిద్దరము మాట్లాడు కొనుచుండగ నాలుగు మాసములవయస్సుగల మాపిల్లవానికి టీకాలు వేయించిరాఅని వారుఅడిగిరి. టీకాల ఖండనవిషయమై వారితో బ్రసంగించితిని. కాని దానిని వారంగీకరించక, మాయింటి చుట్టుప్రక్కల మసూచికమున్నదనియు, తక్షణము టీకాలు వేయించవలసినదనియు, లేనిచో మసూచికము వచ్చి చనిపోవుననియు ఆఫీసరు గారనిరి. నేను లోలోన నవ్వుకొంటిని.

అనతల టీకాల మందులను తయారు చేయుటలో జంతువులు ఎంత పీడింప బడుచున్నవో, అవి ఎంత బాధ పడుచున్నవో, పిల్లలకు టీకాలు వేయుట వలన వారికి ఎట్టి రోగములు వచ్చుచున్నవో తెలిసికొనుట మంచిది.

ప్రమాదకరములైన యక్స్ రే, రేడియమ్ చికిత్సలను ప్రజలు పొందుచున్నారు.

ఆపరేషనులతోను, ఇంజక్షనులతోను వైద్యులు ప్రయోగములుగావించుచుండ ప్రజలయారోగ్య మెంతగ చెడిపోవు చున్నదో గ్రహించువార లెవ్వరు?

పొడి రూపమునను, ముద్ద రూపమునను ఉన్న పాలతో పోషింపబడి లావుగ ఊరిన తమ బిడ్డలను చూచి తల్లి దండ్రులు గర్వించు చున్నారు. తాము చేయుచున్న ఘనకార్యము నకు కంపెనీలవారు కూడ సంతసించుచున్నారు. ఈ పాలచే బోషింప బడుచున్న పిల్లలు ఎంత కాలము లావుగ ఉంటున్నారు? కాని ఈ పోత పాల వలన పిల్లలు ఎట్టి రోగములకు గురియగు చున్నారో, ఎవ్వరును తెలిసికొన లేకున్నారు.

ఎన్ని విధముల పీడన జరుగుచున్నదో ఈ వ్యాసమున జూపితిని. దీనిని సహించు వారున్నారా? పీడింపబడుచున్నవారు సహనముతో నున్నారా? ఉన్నచో ఈ వ్యాసప్రారంభమున నే నుదహరించిన మహా వాక్యములు ఈ వ్యాసమందలి వివిధవిషయములయెడల అనుసరించతగ్గవి, కానివి చదువరులే గ్రహించుకొందురు గాక.

శుభ వార్త

హితవాక్యములు

ప్రకృతి వైద్యుడు సామాన్య మానవుడనియు సామాన్య మానవునకుండు లోటుపాట్లతోనే ఆతడును జన్మించెననియు మనకు తెలుసును. అయితే ఈ ప్రకృతివైద్యునియందలి విశేష మే మన ఆతడు ప్రకృతివైద్యవిధానమున తర్ఫీతు పొందినవాడు గనుక ఆతనికి ఆత్మ విశ్వాసము కలదు. ఆతడు స్వశక్తిని తెలిసికొనినవాడు.

అట్టి ప్రకృతి వైద్యుడు ప్రకృతి వైద్యమునకు కీర్తిని సంపాదించి, తన వృత్తిలో తాను అభి వృద్ధిని పొందవలెనన్న, ఆతడు కొన్ని నియమ ముల పాటించవలసి యున్నది. లేనిచో ఆతనికి, వైద్యమునకుకూడ అపకీర్తి సంభవించ గలదు. అందుచేత ఆతడు తగు మెలకువతో నుండవల సిన అగత్యము కలదు. తా నెల్లరకు ఆదర్శ పురుషుడుగ నుండవలయు నను విషయమును సదా జ్ఞప్తియం దుంచుకొని జాగ్రత్తగ మెలగ వలయును.

ప్రకృతివైద్యుడు మొట్టమొదట అన్యవైద్య విధానములకు సంబంధించిన వైద్యులతో మిత్ర భావమున మెలగవలయును. ప్రకృతివైద్య విధా నమే ఉత్తమమైనదనియు, తదితరమైనవి కావని యు వాదించుచు, పరస్పర ద్వేషమునకు ఎన్నడు తావివ్వరాదు. సమయము వచ్చినప్పుడెల్లను ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలను తెలుపుచున్న యెడల క్రమ క్రమముగా వాటిని మందువైద్యులుకూడ అవలంబించి తీరుదురు. మందువైద్యులు స్వార్థ పరులనియు, మూర్ఖులనియు, మొదలుగాగల దూషణ వాక్కులను ప్రకృతి వైద్యుడు నోట నుచ్చరించరాదు. స్వార్థపరులు కానివారలెవ్వరు? ఆతడెల్లప్పుడు ఆనందముతో మందువైద్యులలో కలిసిమెలిసి తిరుగుచుండుచో మందువైద్యులలో మార్పుకలిగి తీరును. వారిలో మార్పు కలుగ వలయునన్న ఆతడు తన జీవిత విధానమును సంపూర్ణముగ ప్రకృతి కనుకూలముగ మార్చు కొనవలయును. ఎల్లరకు — మందువైద్యులకే కాక ప్రజలకుకూడ ఆదర్శప్రాయముగ నుండ వలయును. ఆతడు ప్రకృతి వైద్య విషయమై ఎన్నడును ఇతరులతో వాదించరాదు.

ప్రకృతి వైద్యుడు భాషయెడ లేకాక వేషము యెడలకూడ శ్రద్ధ వహించ వలసి యున్నది. ఆతని రూపము, దుస్తులు ఆకర్షణీయములుగా నుండవలయును. మానవుడు తన శరీరము, దుస్తుల యెడల వహించు శ్రద్ధనుబట్టియే ఆతని మనస్సు కూడ నుండును. వాటినిబట్టి అతని జీవితము నందు అతనికిగల శ్రద్ధను మనము గ్రహించ గలము. ఆతనిని, ఆతని దుస్తులను గాంచగనే ఆనందోత్సాహములు ప్రజలలో కలుగునట్లు ప్రకృతివైద్యుడు సంచరించ వలయును. ఈ విషయమై ఆత డెంతమాత్రము అశ్రద్ధగా నుండరాదు. ఆతడు గడ్డము గీసుకొని, తల దువ్వుకొని, పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరించి సదా చిరునవ్వు ముఖముతో ఆనందముగ నుండవల యును.

ప్రకృతి వైద్యమున పరిపూర్ణజ్ఞానమును ముందు పొంది తర్వాత క్రమక్రమముగ అను భవమును సంపాదించు చుండవలెను. లేనిచో అతడు మందువైద్యులచే మన్నింపబడ లేడు. ప్రజలకు మేలుకలుగ జేయలేడు; పైగా కీడును కలుగజేయు వాడగును. పరిపూర్ణశాస్త్రజ్ఞానము లేనివారగుట చేతనే, కొన్ని కొన్ని ప్రాంతముల

లో ప్రకృతివైద్యులవలన రోగులకు ప్రమాదములు సంభవించుచున్నట్లు వినుచున్నాము.

ఆదర్శ ప్రాయులుగ నుండవలసిన ప్రకృతి వైద్యులలో పరస్పర ద్వేషభావములు జనించ రాదు. దానివలన ప్రకృతివైద్యమునకే యప కీర్తి. ఈపరస్పర ద్వేషభావము లుద్భవించుటకు కారణము స్వార్థమనియు, దానివలన ప్రకృతి వైద్యాభివృద్ధికి భంగము కలుగుననియు ప్రకృతి వైద్యులు గ్రహించి, పరస్పర ప్రేమైక్యతలతో సంచరించుచో అచిరకాలములోనే ప్రకృతి వైద్యము అభివృద్ధి గాంచ గలదు.

ప్రకృతి వైద్యులు తాము చదువుకొనిన దానితో తృప్తి పడరాదు. ఇంకను తాను తెలిసి కొనవలసిన దెంతయో కలదు. తాను నేర్చు కొనినకొలది ఇంకనుచాల నేర్చుకొనవలసినది కల దనియు, తా నొక విద్యార్థి ననియు ప్రకృతి వైద్యుడు తలంచవలయును. ప్రకృతివైద్యుడు అట్టిభావముతో ఉన్న యెడల అతనికిని, ప్రజలకును కూడ మేలు కలుగును.

కళ్ల వ్యాధులు—విటమినులు

కళ్లవ్యాధులు — విటమినులు అను పేరును చూడగనే ఇదేమిటిరా? యని అనేకులు నవ్వ వచ్చును. సరియైన పోషణ లేకపోవుట చేతనే కళ్లకు సంబంధించిన వివిధ జాడ్యములు సంభ వించుచున్నవి. అనేకులు నమ్మక పోవచ్చును. కాని విటమినులను వాడితే మాత్రము వివిధ కళ్లజబ్బులన్నియు నివారణ యవగలవు.

విటమిన్ "ఎ" తీసికొనుడు. పసుపుపచ్చగ నున్న ఏ ఫలమైనను, కూరగాయ యైనను సరే వీటిలో విటమిన్ "ఎ" ఎక్కువగ నుండును. అది కంటిలోని ఎరుపు, నీలము కలసిన వర్ణమును కాపాడును. అప్పుడు రేజీకటి పోవును.

విటమిన్ "సి" ని చూడుడు. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, ఆపిలులో ఇది జాస్తిగ నుండును. ఇవి కంటి జీవకణముల నారోగ్యముగ నుంచును.

తరువాత విటమిన్ "డి" ని చూడుడు. ఇది మనకు సూర్యుని వలన లభించును. ఎంత సూర్యరశ్మి మనకు తగిలిన "డి" విటమిను మనకంత ఎక్కువగ లభించును. శరీరమునకు కావలసిన (కేల్సియమ్) సున్నమును, (ఫోస్ఫరస్) భాస్వరమును లోపలకు తీసుకొనుటకు విటమిన్ "డి" ఎక్కువగ నుపయోగించును. భాస్వరము కంటి నరములను ఆరోగ్యముగ నుంచును.

ఆఖరుగ విటమిన్ "జి". ఇది కాయ ధాన్య ములలోను, పప్పు దినుసులలోను జాస్తిగ నుండును. ఇది కంటిలో ఎక్కువగ నున్నచో కంటిగుడ్డు గట్టి పడదు. ఇది కంటి పొరను ఏర్పడ నివ్వదు.

అయితే మానవులు కడు సోమరులు. శ్రమ పడ నంగీకరించరు. పైన చెప్పిన విధమున ఆ యా విటమినులు గల ఆ యా ఫలాదులను కష్ట పడి సంపాదించు కొనగలుగుచో ఎంత మేలు కలుగునది చెప్పవలయునా?

మందులు నిరుపయోగములు, హానికరములు అని మందువైద్యులేగాక మానవులెల్లరు గ్రహించు రోజులు వచ్చు చున్నవి.

కాలేయము—దాని జాగ్రత్త

కాలేయమును ఆంగ్లమున "లివర్" అందురు. సామాన్యముగ ననేకులు ఈ కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు వలన బాధపడు చుందురు. పిల్లలలో ననేకులు మరణించుట కూడ కలదు. తల్లిదండ్రులు అజ్ఞానముతోను అశ్రద్ధతోను ఉండుటచేతనే కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులుగల పిల్లలు మరణించుట సంభవించు చున్నది. అందుచేత తల్లిదండ్రులు కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులను, వాటి నివారణోపాయములను తెలిసికొని మెలకువగ నుండుచో, తమ బిడ్డలను మృత్యువాతినుండి కాపాడుకొనవచ్చును.

మొదట మనము కాలేయమును గురించి తెలిసికొనుట మంచిది. మనశరీరమున ఒక ముఖ్య యంత్రము కలదు. ప్రాణాధార మైనది యని చెప్పవచ్చును. దీని విషయమై మనము కడు జాగ్రత్త వహించ వలసి యున్నది. అది కాలేయము. అయితే మనము దానిని ప్రతిదినము నిందలపాలు చేయు చున్నాము. మన చెడుయలవాటుల వల్లను, చెడు యాహారము వల్లను మనము కాలేయమును పాడుచేసికొనుచున్నాము.

మన శరీరమందలి కాలేయ మొక యద్భుతీయయంత్రము. అది చేయు పనులుకూడ అద్భుతమైనవియే. దీనిని గురించి మనము తెలిసికొన వలసి యున్నది.

మన శరీరములో నున్న అవయవములలో అది పెద్దది. గ్రంథులలో గూడ పెద్దది. ఇది రక్తనాళములు, శోషవాహికలు, నరములు, పిత్తనాళములతో కూడుకొనిన ఒక స్పాంజి వంటివస్తువు. ఉదరముయొక్క పై భాగమున కుడివైపునను, కుడివైపుననున్న ప్రక్క యెముకలలో అన్నిటికంటె క్రిందనున్న యెముకకు కొంచెము దిగువను కాలేయ మున్నది.

కాలేయము నల్లని యెరుపురంగు కలిగి యుండును. ఇది దినమునకు రెండు పైంట్ల పైత్యరసమూరును. కాలేయము రెండు భాగములుగ నున్నది అందు కుడి తట్టున నుండునది ఎడమ తట్టున నున్నదానికంటె ఆరురెట్లు పెద్దది ఈ అవయవములో పైత్యరసము ఊరునట్లు జేయు కార్జపు జీవకణములు (హెపటిక్ సెల్సు)కలవు.

కాలేయము చేయు పనులు

శరీరము లోపలి కాలేయము చేయు ముఖ్య పనులలో గొన్నింటిని ఈక్రింద వ్రాయు చున్నాను.

1. మన యాహారమును జీర్ణముచేయు పైత్యరసము (బైల్) ఆకుపచ్చని ద్రవమును ఉత్పత్తి చేయును.

2. చక్కెర పదార్థమును పిండిపదార్థముగ మార్చి, దానిని నిలువయుంచి, శరీరమునకు కావలసినప్పుడు తిరిగి చక్కెరగ మార్చి యిచ్చును.

3. శరీరమందలి కొన్ని విషపదార్థములను మూత్రికగ మార్చును. ఈ మూత్రికనే మూత్రపిండములు తీసికొనును.

4. ప్లీహముచే తయారు చేయబడిన రక్తమందలి ఎర్రకణములు నశించుచుండ ఆపనిని కాలేయము పూర్తిచేయును.

5. ఫైబ్రోజెన్‌ను తయారు చేయును. నెత్తురు గడ్డకట్టునట్లు ఈ ఫైబ్రోజెన్ చేయును.

6. శరీరమునకు ఉష్ణమును కలుగజేయును.

కాలేయము పనిచేయు విధానము

ఒకవిధముగ జూచుచో కాలేయముయొక్క క్రియాకలాపమును (1)రాసాయనికాది యౌషధములను తయారుచేయు యంత్రశాలకును, (2) బేంకుకున్ను పోల్పవచ్చును.

1. కాలేయము సక్రమముగ బనిజేయవలయు నన్న దానికి తగినంత పాళ్ళలో ఖనిజ లవణము లవసరము—పొటాసియము, సోడియము, కేల్సియము, మెగ్నీషియము, ఇనుము, క్లోరిను మొదలయినవి.

కాలేయ మొక వడపోతయంత్రము; సదా వడపోయు చుండును. మనము భుజించు యాహారము జీర్ణాశయములోను, ప్రేగులలోనుజీర్ణమయి లక్షలాది సూక్ష్మరక్తవాహికలచే బీల్చబడి, తిరిగి పెద్దరక్తనాళము లేక సిర (పోర్టల్ వీన్) లోనికి బోవును.

ఈ సిర ప్రేగులు కాలేయముమధ్య లియేసన్ వీన్గా బనిజేయును. అది ప్లీహము వృక్కములనుండి వచ్చు ద్రవములతోసహా జీర్ణించిన యాహారమును,పిత్తాశయమునుండి విసర్జింపబడిన పదార్థమును కాలేయములోనికి దీసికొని పోవును. కాలేయములో పోర్టల్వీన్ క్రమక్రమముగ సూక్ష్మ నాళములుగ జీలి అంతరించిపోవును. ఇది తీసికొని వచ్చు పదార్థమంతయు కాలేయముయొక్క ప్రతి భాగమునకు అందజేయ బడును.

పోర్టల్ వీన్ద్వారా కాలేయము లోనికి వచ్చు జీర్ణాహారములోని లోహ సంబంధమైన విషము లనేకములను విడతీసి, ఆ విషములను విసర్జించి జీర్ణపదార్థమును మాత్రము తనలో నుంచుకొనును, మొదటిపని యేమన, అసంపూర్తిగ జీర్ణించినపిండిపదార్థమునుకాలేయము క్రమక్రమముగ గ్లైకోజెన్గ మార్చును. ఈ గ్లైకోజెన్ను ముందు ముందు ఉపయోగించుటకుగాని, లేదా శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములకు అందించుటకుగాని నిల్వయుంచుకొనును.

రెండవపని, మూత్రామ్లము మొగలగు మలిన పదార్థములు శరీరమునుండి బయటికి నెట్టివేయ బడుటకు గాను వాటిని ప్రత్యేకముగ విడదీయును. అది యింకను అనేక విషపదార్థములను ప్రత్యేకముగ విడదీయును. లేకప్రతిహతము గావించును. అందుచేత ఆ విషపదార్థములు గుండెకాయలోను, రక్తప్రసరణములోను ప్రవేశించి చెప్పరాని యపకారమును చేయుటకు అవకాశము లేదు.

కాలేయమునకు సంబంధించిన జాడ్యములను నివారించుటకై పొరపాటున ఇవ్వబడు మందుల శక్తిని కాలేయము అణచివేయును, లేదా బయటకు నెట్టివేయును.

పొంగు మొదలైన జాడ్యముల వలన సంభవించు గుండెజబ్బులు, స్కార్లెట్ ఫీవర్, వాతజ్వరము, తీవ్ర జ్వరము మొదలైనవి, కాలేయము తన కార్యము సక్రమముగ నెరవేర్చలేక పోవుట వలననే సంభవించు చున్నవి. ఈ జాడ్యములకై మనమువాడు మందులవలన కాలేయము శరీరమున కుపకారము చేయలేకున్నది. అందుచేత గుండెగాయయొక్క పరిస్థితి మరింత చెడిపోవు చున్నది.

కాలేయము పనిని బేంక్కు పోల్చుట ఎట్లన చక్కెర, ఇనుము, కావలసినదానికంటె ఎక్కువగ నుండు విటమినులు కాలేయమున నిలువ

యుండును గ్లైకోజెన్(లివర్ షుగర్– కాలేయము చక్కెర) రూపమున చక్కెర కాలేయము యొక్క జీవ కణములలో (సెల్సు) నిలువ యుండును. అవసరమైనప్పు డెల్లను ఈ చక్కెర జీవకణ సముదాయమునకు (టిస్యూలు) అం దివ్వబడుచుండును. చెడిపోయిన రక్తజీవకణ ములకు బదులు క్రొత్తవాటిని సరఫరా చేయు టకు రక్తమును తయారుచేయు గ్రంథులకు ఇనుము అవసరమైనప్పుడు, అవి ఆ యినుమును లివర్ నుండి తీసికొనవలసి యున్నది. కాలేయము నుండి పైత్యరసము జీర్ణాశయములో బడునని కొందరి యభిప్రాయము. జీర్ణాశయములోని పైత్యరసమును (యథార్థముగ పైత్యరసము అక్కడ లేనిదే) జీర్ణాశయమునుండి బయటికి నెట్టివేయ వలెననెడి యభిప్రాయముతో మందు లను మ్రింగుదురు.

యథార్థముగ పైత్యరసము కాలేయపు జీవ కణములలో నుద్భవించి, పిత్తనాళము ద్వారా పైత్యపు తిత్తిలోనికి పోయి అక్కడ నిలువ యుండును. పైత్యపు తిత్తి బేరిపండుఆకారముగ నుండి 4 అంగుళముల పొడవుండును. ఇది కాలే యము క్రింద కుడి భాగమునను ఆంత్రిముఖము నకు ఆరంగుళముల క్రిందను కలదు.

లాలాజలము,దంతములు, జాఠరికరసమువలన ఆహారము జీర్ణాశయములో పేశమువలె తయా రగును. ఇది జీర్ణాశయమునుండి ఆంత్రిమూ లము (డ్యోడెనం) లోనికి వచ్చును. అది పిత్తనా ళము (గాల్ డక్ట్) యొక్క ముఖద్వారమున జేరి, పైత్యపుతిత్తి తనపనిని చక్కగ నెరవేర్చు కొనునట్లు ప్రేరేపించును.

ఇట్లు చేయటవలన సూక్ష్మ నాళములలో కూడుకొనియున్న పొర (ఫైబ్రిన్ కోట్) ముడుచు కొని పైత్యరసము ఆంత్రి మూలములో పడును. ఇక్కడఆ పైత్యరసము ఆహారముతో కలిసి, తక్షణము అందలి క్రొవ్వుపదార్థమును మీగడ వంటిపదార్థముగ, సూక్ష్మకణములుగ మార్చి, రక్తనాళముల లోనికి పోవునట్లుజేయును.

కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు

మనము సక్రమాహారమును తీసికొనని యెడ లను, అందు విషము లున్న యెడలను కాలేయ మునకు పని యెక్కువగును అందువలన దానికి శ్రమ,బాధకలిగి హెపటిటిస్ లేక ఇన్ ఫ్లమేషన్ ఆఫ్ ది లివర్ అను వ్యాధి వచ్చును. అనగా లివర్ పెద్దదై బాధగనుండును. జ్వరము వచ్చి నప్పుడు విషపదార్థములు విస్తారముగ రక్తములో ప్రవేశించును. దీనివలన కాలేయమునకు శ్రమ ఎక్కువగును.

ఆహారమును ఎక్కువగ భుజించుట వలన కాలేయములో రక్తము ఎక్కువయి అది తన పనిని సక్రమముగ చేయలేక పోవును. ఉప్పు, కారము, పులుసు ఎక్కువగ నుండి, ఫలములు, కూరగాయలు, ఖనిజములు, విటమినులు లోపిం చిన యాహారమును తినుట వలనకూడ పైవ్యాధి సంభవించును. గుండెకాయ బలహీనముగనుండి అది కాలేయములోని రక్తమును తీసివేయ లేన ప్పుడుకూడ పై పరిస్థితి సంభవించును; లేక కాలే యములో పుండు ఏర్పడి అందలి చీము ఇతర అవయవములకు కూడ వ్యాపించును.

కాలేయముకాని, వృక్కముకాని బలహీన మగుట వలన క్రొవ్వు సరిగ జీర్ణించక కాలేయ ములోక్రొవ్వు ఎక్కువగును. క్రొవ్వు ఎక్కువగ నున్నను (లేక మధురరసము తక్కువగనున్నను) కాలేయములోని జీవకణముల (సెల్సు) మధ్య క్రొవ్వు ఎక్కువయై సహజ స్థితిలోనున్న జీవ

కణములకు ఒత్తిడి ఎక్కువగును. అప్పుడవి తమ పనిని నెరవేర్చలేక పోవును.

పిండి పదార్థమువలన మనకు మేలు కలుగునట్లు కాలేయము ఉపకరించలేని అశక్త స్థితిలో నున్నప్పుడు పిండిపదార్థమువలన మనకు ప్రమాదము సంభవించును. అప్పుడు మనము పిండిపదార్థము తక్కువగనున్న వస్తువులను తినవలసి యుండును.

కాలేయము గట్టిపడుటకూడ కలదు. ఉద్రేకమును కలుగజేయు సారా, మసాలా వంటి వస్తువులను తినుచో ఈ స్థితి సంభవించును.

పచ్చ కామెర్లు అయినప్పుడు కళ్లలోని తెలుపురంగు పోయి పసుపురంగు వచ్చును. చర్మముకూడ పచ్చనగును. దీనికి కారణము పైత్యరసము ప్రేగులలోనికి పోయి రక్తములో కలియుటకు వీలులేక పోవుట, నాళములకు ఉద్రేకము కలుగుట, జలుబు ఎక్కువగుట (కేలెరాల్ ఎక్కువగను లేమను), పిత్తాశయ సంబంధమైనరాళ్లు (గాల్ స్టోన్సు)కూడ పై స్థితికి కారణములు.

మనము తినునట్టి యాహారమంతయు జీర్ణించుటకు ముఖ్యహేతువు కాలేయము. ఆహారము నెంత తినిన కాలేయమునకు అంతపని ఎక్కువగును. అందుచేత ప్రతి వ్యక్తియు వానివాని పనినిబట్టి మితాహారమును భుజించి కాలేయమునకు ఎక్కువ పని తగులకుండ చూడవలయును. సాత్వికాహారము కాలేయమునకు ఉద్రేకమును పుట్టించదు. సాత్వికాహారము, పండ్లు ముఖ్యముగ నారింజ, ద్రాక్షరసములు ఉత్తమములు. పళ్లరసములను కాలేయము సహించ గలదు. పళ్లరసముల వలన కాలేయమందలి జీవకణములు చురుకుగ నుండును; విస్తారముగనున్న విషములు హరించును. ప్రమాదముల నుండి తప్పించుకొనుటకు ఇది మంచి మార్గము.

లివర్‌ను గురించి మన మింకను ఎంతయో తెలిసికొనవలసి యున్నది. లోపమంతయు మనలో పెట్టుకొని మనము కాలేయమును దూషించుచుందుము. మనము ఆహార విషయమున ఎంత తప్పుపని చేయుచున్నామో, మనకు మనమే ఎంత హాని తెలియక చేసికొనుచున్నామో, కాలేయము మనకెంత యుపకారము చేయబోవుచుండును శక్తివంచన లేకుండ సాధ్యమైనంత వఱకు మనకు మేలునుచేయ ప్రయత్నించుచుండును. చివరకు దానికి సాధ్యము కానప్పుడు అది చెడిపోవును. మనకు ఎక్కువ యపకారము జరుగును. లోటంతయు మనయందు పెట్టుకొని మనము దానిని దూషించనేల? అందుచేత యథార్థమును తెలిసికొని మనమే జాగ్రత్తగ నుండుట మంచిది. అజ్ఞాని తన కాలేయము బాధగ నున్నదని చెప్పును. అది నిజముగ కాలేయమునకు సంబంధించిన జబ్బు కాదు. అది ప్రేగుకు సంబంధించిన వ్యాధి—మలబద్ధకము. ఈ మలబద్ధకము మాత్రమే కారణము కాదు. కాలేయమునకు ప్రత్యేకముగ దానిబాధలు కలవు.

నిజమైన కాలేయపు వ్యాధిని కనుగొనుట కష్టము. ప్రారంభమున ఈ వ్యాధిని కనుగొనుటకు గుణములు కనుపించవు. కాలేయము చెడిపోయిన యెడల దానికి తగిన గుణములు ఇతర అవయవములలో, ముఖ్యముగ పైత్యపు తిత్తిలో కనిపించును. కాలేయపువ్యాధి ఎక్కువైనప్పుడు కాలేయము పెద్దది యగుటయో లేక చిన్నది యగుటయో జరుగును. కాలేయము క్షీణదశలో నున్నప్పుడు ముడుచుకొని పోయి, గట్టిగానుండి, గడ్డలుతో నిండియుండును.

కాలేయపు వ్యాధిని తెలిసికొన వలయునన్న దానినిగుఱించి పరిపూర్ణముగ తెలిసికొనవలసి యున్నది. అందుచేత ఈకాలేయమును గుఱించి నేనింతగావ్రాయవలసి వచ్చినది. కాలేయమునకు మించిన పని కలిగినప్పుడు దానికి రోగము వచ్చును. అందుచేత మనము అమితాహారమును భుజించి దానికి ఎక్కువ శ్రమను కలుగ జేయ రాదు. దానికి తగినంత పనిని మనము కల్పించ వలయును.

మన మెంతఎక్కువ ఆహారమును భుజించిన; ఆహారమును జీర్ణింపజేయుటకు అంత పైత్యరస మవసరము. ఎంత ఎక్కువ పైత్యరసము కావల యునన్న, కాలేయము అంత ఎక్కువగ శ్రమ పడవలసి యున్నది ఆ పైత్యరసమును తయారు చేయుటకు కాలేయము ఎంత ఎక్కువశ్రమపడిన అదిఅంతఎక్కువపెద్దదియగును అందుచేతఎక్కువ ఆహారమును భుజించు నాతనికి కాలేయపువ్యాధి వచ్చును. పిండి పదార్థముఎక్కువగాగలబంగాళా దుంపలు, రొట్టెలు, పిండి వంటలు, మొదలగు వాటిని భుజించు నెడల కాలేయము నకు శ్రమ యెక్కువగును. మనము పిండిపదా ర్థము గలవస్తువులను ఎంతఎక్కువ తినిన, కాలే యము అందుండి అంతయెక్కువ గ్లైకోజెన్ ను తయారుచేసి తనయందు నిలువయుంచుకొనును. అందువలన ఇట్టియాహారమును కావలసిన దాని కంటె ఎంత ఎక్కువతినిన కాలేయమునకు అంత శ్రమ. తుదకుదీనిఫలితముగ కాలేయము కృంగి పోవును. తరచు పురుషుల కాలేయముకంటె స్త్రీల కాలేయము గట్టిపడును. దీనికి కారణము పురుషులకంటె స్త్రీలు చక్కెర పాకముతో చేసినవస్తువులు, పిండిపదార్థముగల ఆహార మును ఎక్కువగతినుట.

మాంసకృత్తులుగల మాంసము, చేపలు, గుడ్లుమొదలగు వాటిని భుజించువారి కాలే యమునకు శ్రమ ఎక్కువగును. మాంసకృత్తులు గల వస్తువులు జీర్ణమైనపుడు ఆమ్లములుగ తయారగును. జీర్ణమైనమాంసకృత్తులను మూత్రి కగ మార్చును. ఎంతమాంసమును తినిన అంత ఎక్కువ మూత్రికను కాలేయము తయారు చేయ వలసి యుండును. ఎంత ఎక్కువ మూత్రికను తయారు చేయవలసి వచ్చిన, కాలేయమంత శ్రమ పడవలసి వచ్చును. ఎక్కువ శ్రమవలన కాలేయము కృంగిపోవును.

అందుచేత మనము గ్రహించున దేమన మనము ఎక్కువ ఆహారమును భుజించినను, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు మొదలగు వాటిని ఎక్కువగ తినినను కాలేయమునకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగి కాలేయపు వ్యాధులు సంభవించును.

కాలేయము విషములతో పోట్లాడి, వాటిని హరించును. ప్రమాదకరమైన విషమునుమనము మ్రింగుచోదానినిఅణగద్రొక్కు విరుగుడుమందును తయారుచేయ యత్నించును. అందుచేత సారా, పొగాకు మొదలగు విషవస్తువులను అనుదినము సంవత్సరముల కొలది ఉపయోగించు వారల కాలేయమునకు విరుగుడు మందులను తయారు చేయుటలో శ్రమ యెక్కువై అదికృంగిపోవును. కొన్ని కొన్ని విషములు మలబద్ధకము మొద లగు జాడ్యములువలన మనశరీరములోనే ఉద్భ వించు చున్నవి. మలబద్ధకమువలన మలము పెద్ద పేగులో నిలువ యుండి జీవకణ ములు మురికితోనిండి విషపూరిత మగును. ఈ విధముగ విషము వ్యాపించును. అప్పుడు కాలేయమునకు శ్రమ యెక్కువగును. పైన

వివరించిన లోటులుఎక్కువైనపుడు కాలేయము కొంత కాలమునకు క్షీణదశకు వచ్చును.

అందుచేత మనము అనుదినము పెద్దపే గునుపరిశుభ్రము చేసికొనుచు సక్రమ యాహారమునుభుజించుచుండవలయునుకాలేయపువ్యాధులకు చికిత్సలు'సునిసిత వైద్యము'లో తెలుపబడినవి

(గతసంచిక తరువాయి) నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి 'కోట శ్రీరాములుగారు'

తల్లి: ముందు పిల్లకాయను దొరకనియ్యండి. బిడ్డలమాట ఆలోచిద్దాం.

కాత్యా: ఈ జరత్కారమునికి ఏ జరత్కారిణి కన్యయో సిద్ధపడక పోనట్రి? గంతకుతగ్గ బొంత యుండుగా.

గౌరి: చిత్రము. ఆ ముసలాయన జరత్కారిణియే గావల యునన్నాడట.

కాత్యా: కాక వయసుదానితో నూరేగదలచియా "అపుత్రస్యగతిర్నాస్తి" అన్నారుగనుక గృహస్థు గాదలచాడేమో? పాపడు.

తల్లి:- ఏమోతల్లి! మనపల్లెలో ప్రతిచోటా తాతపెళ్లి, తాత పెళ్లి అని నవ్వుతూ ఆ ముసలాయన మతి భ్రమిస్తే ఈ శిష్యుల మాథత్వ మేమిటని? మా గాలవుని హాస్యం చేస్తున్నారు.

(గాలవుడు ప్రవేశం)

గాల: అమ్మ మామిరుమునిపత్నులు. ఇట్లుహసించుట తగదు యోగమహిమలు మీరెరుగనివి గావుగదా? వారు సిద్ధులు. సర్వము వారి అధీనము. సుకన్య విషయము మరతురా?

తల్లి: నాయనా కినియకుము. ప్రయత్నింపుము.

గాల: అమ్మా! వారు స్వతంత్రులు. గార్హస్థ్యము వారికి అలంకారముగాగలదు తల్లీ.

తల్లి: అటులనేయగుగాక, తండ్రీ! క్షేమమున వెళ్లి లాభమునరారా నాయనా

మూడవ అంకము

(ఇలాపుత్రుడు - వాసుకీ -తక్షకుడు - ఐరావతుడు ఇతర నాగములు పుత్రపౌత్రులతో- నాగమందిరములో ప్రవేశము)

తక్ష:- ... ... గనుక సోదరులారా ఎంతవిచారించినను మనకు మృతి అనివార్యము.

వాసుకి:- ఆహా! విధీ! మమ్మెందు కిట్లు సృజింపవలె? మేమేమిపాప మొనర్చితిమని మమ్మిట్లు దహింపవలె? అథము శుభ మెరుగని ఈబాలనాగములు పుత్రపౌత్ర వర్గముతో ఆ రాచవారి హోమగుండమున హుతము గావలసినదేనా? మమ్మెందుకీనికృష్ట మరణమునకు సంకల్పించితివి? మేమునీసృష్టిని మలినపరచక ఇంత శుద్ధవాయు భక్షణతో జీవింతుమే! మేమన సృష్టిలో నుండదగమా? వలయునేని వయసుచెల్లిన మమ్ము దహించి మాప్రాణప్రాణములై చూపుమాత్రమున మమ్మానందసాగరములో ముంచుమా! నాగమణులను బ్రతికింపుప్రభూ!

మహానాగ:- అన్నా! వాసుకీ! నీమృతికోర్చి ఈ నాగకుటుంబములు జీవించగలుగునా? ధర్మాధర్మములు విధికే మిగులును గాక. రాజసమున క్రుద్ధుడై హానికంతమున నరగక శేబరమును జుట్టిన యారాచవారు సప్తాహ్నిక భాగవత శ్రవణముతో బ్రహ్మలోకమునకనుగమించునా? బ్రహ్మవిదుని శాపపరిపాలనయందు అప్రమత్తత వహించిన తక్షకునిమూలమున ఈనాగకుటుంబములు ఆరాచవారిహోమములో బలిగావలయునా? కానిండు. మిమ్ము మేముబాయజాలము.

ఐరావతుడు:- మామా! వాసుకీ! మనజరత్కారిణిని ఆజరత్కారముని పరిణయమాడ నిచ్చగించి కన్యావరణకు వారిశిష్యుల నంపియున్నాడుగదా. ఆమునిసత్తముని వల్లునిగ బడసినచో మననాగ నిర్మూలనమునకు తరుణోపాయము పొందలుగుదుమేమో?

వాసుకి: నాయనా! శమీకమహామునియే అపరాధియగు ఆ రాచవారిపక్షమున నిలచినాడు.ఇక ఈవృద్ధమునిమన కనుకూలుడగునా? మనసర్ప మారణ హోమమునకు మును లధ్వర్యులుగూడ ఏటితరుణోపాయము.

ఏలాపుత్రుడు: అగ్రజులకు వినయపూర్వక నమస్కృతులు

లొనర్చి ఈపసివాని భాషణములు విశ్వసింపప్రార్థన. మనమాతృశాపముననురగకుల మంతరింపవలసివచ్చును గదా యని దేవతలుజాలిబొంది పితామహునిప్రశ్నింప నామహా వృదునగుచు నురగకులసముద్భవియగు జరత్కారిణికిని, జరత్కారమునికిని గలుగుమహాత్ముని వలన నురగప్రళయమణగునని సెలవిచ్చినాడు. నిద్రితునివలెనుండి నేనారహస్యమును వింటినిగనుక అగ్రజులు జరత్కారిణి పరిణయమున మమ్ముద్ధరింతురు గాక.

వాసుకి: తండ్రీ ! ఏలాపుత్రా, ఈవిపత్సమయమున మాకీ రహస్యోపదేశముచేసిమమ్ముద్ధరించిన నీవు చిరాయువగునుగాక. అట్లే ఆముసలిమునిని ఆహ్వానించి పరిణయోత్సవము జరుపబడునుగాక. నాగులకు జయమగుగాక.

[జరత్కారముని జరత్కారిణిఆశ్రమములోని పొన్న నీడను సుఖాసీనులగుదురు. సాయంసమయము]

ముని: నాగకన్యా, నీవెట్లీ ముదుసలిమునితో సంసారము గడుప చుంటివోకదా ?

భార్య: స్వామీ! పసిదాననగుటచే తమశుశ్రూషలో లోపమేమైనం గలదేని శెలవిచ్చి మన్నింపప్రార్థన.

ముని: నీవినయమృదుభాషణములు మమ్మాకర్షించి నీయందనురాగబద్ధుని చేయుచున్నవి.

భార్య: తమకోమలపాదసేవనము, తమప్రియత్వము నన్ను పిచ్చిపిల్లనుజేసి తమయందు మరులుకొన జేయుచున్నవి.

ముని:- ఈ ముదుసలి నీ తనుస్పర్శలోని మృదుత్వముతో రససిద్ధుడైనాడు.

భార్య:- మహాదుర్లభమైన ఈ సిద్ధకాయమును స్పృశించుటకు నేనెంతగానో చితినో?

ముని: సహస్రారమునుండి స్రవించిన అమృతపానము కన్న నీ అధరపానమేమియు తీసికట్టుకాదెందుకో?

భార్య: స్వామీ అమృతమయులుగనుక.

ముని: ప్రియే ! నీబాహుబంధము నాయోగానందమును మరపించినది.

భార్య: నాదేవుడు ఆనందరతుడు గనుక నా బాహువులను ఆనందబాహువులుగ జేసినాడు.

ముని: యోగమున వాయుసంచారముచే వేండ్రించిన నా ఆపాదమస్తిష్కము నీచల్లని స్పర్శాభ్యంజనముచే సిద్ధదేహమైనది.

భార్య:- దేవర కృపావిశేషము.

ముని:- నిరుమితమై కకోరవీక్షలతో గడ్డకట్టిన నామనసును నీశృంగార ప్రబంధముతో కరుగబెట్టి ద్రవింపజేసి మృదుమధుర శృంగారరసాస్వాదన చేయించి నాకై అవతరించిన మోహినివలె నున్నావు.

భార్య:- నా సేవను తమరు స్తుతించుట పసివానిని సాడించినట్లున్నది.

ముని:- ప్రియా! నీసంస్కారములతో ధన్యుడనైయుప్పొంగుచున్న నేను నిన్ను సంస్మరింపక కృతఘ్నుడను గమ్మందువా ? ఇక నా కార్యము తీరినది. శెలవిచ్చి నన్ను బంపుము.

భార్య:- అట్లనుచున్నారేమి ? తమకార్యమెట్లుతీరినది ?

ముని:- పితరులాజ్ఞ సిద్ధించినది. ఇక శెలవీయుము.

భార్య:- స్వామీ, తనను భక్తిప్రపత్తులతో సేవించుకొనుచు మన నిరణయానుసారము కలలోనైనను తమకహితమును గూర్చనిన న్నెట్లు విడిచిపుచ్చగలరో సెలవిండు.

ముని:- అదియునయినది.

భార్య:- ఏమీ! నే నెప్పుడైనా తమ కహితమునుగూర్చియుంటినా ?

ముని:- ఔను:- నీస్పర్శ సుఖానుభూతుడనయి నీతొడపై నిద్రితుడనగు నన్నెందులకు మేల్కొలిపి నీసుఖానుభూతినుండి తొలగించితివో చెప్పుము.

భార్య:- ఏమీ ! అపచారముచేసితినా ? సూర్యాస్తమయమునకు సకాలస్తమ అర్ఘ్యము నీయని దోషమునకు వెరచి లేపినందుకా? ఈ శిక్ష.

ముని:- అమ్మో ! వగవకుము. పిచ్చిదానా! నా అర్ఘ్యమును గొననిదే సూర్యభగవానుడు అస్తమించు ననుకొంటివి గాబోలు. నీమగని స్థైర్యమును గుర్తించుకొనలేక బోతివికదా?

భార్య:- ప్రభూ ! మన్నింపుము. దీనురాలను.

ముని:- నీకోరిక సఫలమైనది. నన్ననుగ్రహించి సెలవిమ్ము.

భార్య:- అస్తివా !

ముని:- అస్తి. నీకాస్తీకుడు జన్మించి మామలకు ముదమిచ్చును. నీకు క్షేమమగుగాక. వెళ్లివత్తును.

(జరత్కారుని నిష్క్రమణము)

(సమాప్తము)

ద్రాక్ష—రోగనివారణ

ద్రాక్షను ఎరుగనివారు ఈ ప్రపంచమున ఉండరు. దీనికి హిందుస్తానీలో అంగూర్; సంస్కృతములో ద్రాక్ష, మృద్వీకా, ద్రాక్ష; తెలుగు, అరవము, కన్నడము మహారాష్ట్రము లలో ద్రాక్ష; గుజరాతీలో ముద్రిక, బెంగాలీ లో ద్రాక్ష్య అను పేర్లు కలవు,

ద్రాక్షతీగెనుపందిళ్లమీద ప్రాకించి పెంచెదరు. ఇవి చెట్లుకావు. ద్రాక్ష తోటలను ఆంగ్లమున "వైన్ యార్డ్స్" అందురు. ద్రాక్షపళ్లు గుత్తులు గుత్తులుగ కాయును. ఒక్కొక్క గుత్తి ఒక్కొక్కప్పుడు రెండు పౌనుల బరువుకూడ నుండును.

ఈ ద్రాక్ష అనేక రకములు. అయితే మన భారతదేశమున మనకు మూడు రకముల ద్రాక్ష మాత్రమే తెలియును.

1. చిన్నద్రాక్ష (ఇందు గింజలుండవు) 2. నల్ల ద్రాక్ష, 3. పెద్దద్రాక్ష (ఇది పసుపు ఆకుపచ్చ రంగులు కలిసి ఉండును.)

ద్రాక్ష సమశీతోష్ణమండలములలో సమృద్ధిగ కాయును. షుమారు భూమధ్య రేఖకు 20 డిగ్రీలం మొదలు 55 డిగ్రీలమధ్య ఈ పంట సమృద్ధి. దీనికి పుట్టినిల్లు ఆసియాఖండము. అయితే కేస్పియన్ సముద్రము, కాకసస్ పర్వతములు. ఆర్మీనియా ప్రాంతములలో ద్రాక్ష విపరీతముగ పెరుగును. ఆరువేల సంవత్సరము లకు పూర్వమునుండియు ద్రాక్షను పెంచి, ద్రాక్షపళ్ళనుండి సారాయిని తయారుచేయు చున్నట్లు చరిత్రవలన తెలియుచున్నది. ఫోయినీషియనులు ప్రప్రథమమున ద్రాక్షను ఐరోపాకుతీసి కొని వెళ్ళిరి. దీనిని వృద్ధిచేసినది గ్రీకులు, రోమనులు.

ద్రాక్ష పెరుగుటకు కొలది తడి వేడి కలసిన వాతావరణ మవసరము. అందుచేత ఈ ప్రపంచమున ద్రాక్ష ప్రధానపంటగాగల ప్రాంతములు మధ్యధరా సముద్రతీర ప్రాంతములు, (ముఖ్యముగ గ్రీసు, ఇటలీ, ఫ్రాన్సు, ఆల్జీరియా, మొరాకో)

హిందూదేశమునపంజాబ్, కాశ్మీర్, బెలూచిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్, పూనా, బెంగుళూరులలో ద్రాక్షవిస్తారముగ పండును.

క్వెట్టా, చామన్ ప్రాంతములలో పండు ద్రాక్ష తీపిగను రుచిగను ఉండును. ద్రాక్షజూన్ నెలనుండి అమ్మకమునకు వచ్చును. సెప్టెంబరులో సమృద్ధిగ అమ్మబడును. రైల్వేడిపార్టుమెంటువారు, కూల్ స్టోరేజి కంపెనీలవారు ద్రాక్ష చెడిపోకుండ మంచిస్థితిలో మన దేశమందలి అన్ని ప్రాంతములలోను దొరకునట్లు ఏర్పాటు చేసిరి.

ఉత్తర దక్షిణ అమెరికాలలోను, కేప్ కాలనీ ఆస్ట్రేలియాలలోను ప్రతివ్యక్తికి లభించునంత సమృద్ధిగ ద్రాక్ష పండింప బడుచున్నది.

ద్రాక్షను ఎండబెట్టుట కూడకలదు. ఎండు ద్రాక్షను రైజిన్సు, కరెంట్స్, సుల్తానాస్ అందురు. హిందీలో కిస్మిస్ అందురు. ఎండు ద్రాక్షను దూర ప్రాంతములకు పంపుటకును, ద్రాక్షపళ్ళు దొరకని కాలమున ఉపయోగించుటకును వీలగును. తినుబండారములు రుచిగను కమ్మగను ఉండుటకు గాను ద్రాక్షను క్షీరాన్నము, శర్కరపొంగలి, హల్వా, మిఠాయి, బిస్కట్లు, రొట్టెలు మొదలగు వానిలోఉపయోగించు చున్నారు.

ద్రాక్షనుండి విలువైన పానీయములను కూడ (బ్రాందీ మొదలైనవి) తయారు చేయుచున్నారు. ఫ్రాన్సు దేశము ద్రాక్షను విస్తారముగ పండించి అంతులేని పానీయములను తయారు చేయు చున్నది. ఐరోపాలో ప్రతి సంవత్సరము ఎంతయో ద్రాక్షసారాయి బ్రాందీలకు గాను వృథా చేయబడు చున్నది. మనకు చెప్ప నశక్యమైన మేలును గావించుచున్న ద్రాక్ష చక్కెర నిరుపయోగకరమైన హానికరమైన పానీయములను తయారుచేయుటకు గాను పాడుచేయ బడు చున్నది లెక్కలనుబట్టిజూడ ప్రపంచమున సంవత్సరమునకు కోటానుకోట్ల గాలనుల బ్రాందీ సారాయిలు ఉపయోగింప బడుచున్నవి. అనగా షుమారు ఏబదిలక్షలటన్నుల స్వాభావిక ద్రాక్ష చక్కెర ప్రతి సంవత్సరము దగ్ధము చేయబడు చున్నది. సహజస్థితిలోనున్న ఈద్రాక్ష చక్కెరను ఉపయోగించుచో ప్రతి సంవత్సరము అనేకకోట్ల ప్రజలు మంచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుండగలరు.

కాశ్మీర్‌లోను, హిందూదేశమందలి కొన్ని ప్రాంతములలోను ద్రాక్షనుండి సారాయి తీయ బడుచున్నది. ద్రాక్ష సారాయిని పవిత్రముగ భావించు మతస్థులు కొందరు కలరు.

ద్రాక్ష చికిత్స

ద్రాక్ష చాల విలువయైన యాహారము. ఇందు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు పదార్థములు కలవు. ఇందలి పదార్థముల వలన అనేక వ్యాధులు, (ముఖ్యముగ ఎనేమియా, శ్వాసకోశములను మూత్రపిండములకు సంబంధించిన వ్యాధులు) నివారణ యగును. ఈ సత్యమును బట్టియే అనేక దేశములలో చిరకాలమునుండియు ద్రాక్షపళ్ళు రోగనివారణకై ఉపయోగింప బడుచున్నవి.

హిందూదేశము, అరేబియా, గ్రీసు దేశములలోని పూర్వకాలపు వైద్యులు కొన్ని కొన్ని వ్యాధులు కలవారిని ద్రాక్ష పండు ప్రాంతములకు పంపి ప్రతిమూడు లేక ఐదునిమిషములకు ఒకపండు చొప్పున దినమునకు పండ్రెండు మొదలు పదహారు గంటల కాలమువరకు తిను చుండవలసినదని సలహాల నిచ్చెడివారు. అప్పటి కప్పుడు తీసిన ద్రాక్షరసమునుకాని, నిలవయుంచిన ద్రాక్షరసమును కాని బిడ్డలకు, రోగులకు, రోగము నయమై బలహీనముగ నున్నవారికి ఇప్పించు చుండెడివారు.

ఈ విధముననే యూరపులో కూడ ద్రాక్ష పంటకాలమున రోగనివారణకు ద్రాక్ష నుపయోగించుట పరిపాటైనది. దక్షిణ జర్మనీలోను, ఆస్ట్రియా ఇటలీలలోను ఆరోగ్య కుటీరములలో ద్రాక్ష నుపయోగించు చున్నారు. ఇక్కడ షుమారు ఎనిమిది వారములు ద్రాక్ష మీదనే ప్రజలు ఆధారపడి యుందురు. వయస్సును బట్టియు, ఆరోగ్యమును బట్టియు ఈ ద్రాక్ష పండ్లను క్రమక్రమముగ దినమునకు మూడు మొదలు ఎనిమిది పౌనులవరకు ఎక్కువగ తిను చుందురు. ఇది తేలిక యాహారమగుట వలన దీనివలన మనకెంతయో మేలుకలుగుచున్నది. ఇందు మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్) కర్బనోదజములు (కార్బోహైడ్రేట్సు) సులభముగ జీర్ణించు స్థితిలో నుండును. ఇందలి పొటాసియము, కేల్షియము, మెగ్నీషియము, ఇనుము, మొదలగు ఖనిజ లవణములు (ఆల్కలైన్ సాల్ట్సు) రక్తమందలి ఆమ్లసంపదను (ఎసిడిటీ) తగ్గించును. ఇందలి "బి", "సి" విటమిన్లును

కూడ మంచి ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

ద్రాక్ష యందలి రాసాయనిక విభజన

ద్రాక్షయొక్క ఆహారవిలువను, రోగనివారకశక్తిని తెలిసికొన వలయునన్న, అందలి రాసాయనిక విభజననుకూడ మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది.

శీతోష్ణపరిస్థితులు, భూసారము ప్రదేశములను బట్టి ద్రాక్షలోని వివిధ ఆహారపదార్థముల విలువ మారుచుండును. చక్కెర నూటికి 15 మొదలు 30పాళ్ళ వఱకు మారును. మాంసకృత్తులు నూటికి ౦.6 నుండి 1.5 పాళ్ళవఱకును, పెక్టిన్, జిగురుపదార్థములు 3 మొదలు 4 పాళ్ళవఱకును, టార్టారిక్ ఆసిడ్ ౦.5 మొదలు 1 . 2 పాళ్ళవఱకును, మారుచుండును. ఖనిజసంపద సుమారు ౦.5 పాళ్ళుండును.

హిందూదేశమున కూడ వివిధ రకముల ద్రాక్షకలదు. అందు కొన్ని పులుపు, కొన్ని అతి తీపి. పుల్లని ద్రాక్షలో ఆమ్ల మెక్కువగను, చక్కెర తక్కువగను ఉండును. తీపిద్రాక్షలో చక్కెరఎక్కువగను ఆమ్లముతక్కువగనుండును. సగము సగము పండిన ద్రాక్ష ఎప్పుడు పుల్లగనే ఉండును. ఏలయన, పూర్తిగా పండని వాటిలోను పూర్తిగా పండిన వాటిలోను ఆమ్లము చక్కెరల పాళ్ళలో హెచ్చుతగ్గులుండును. బాగుగ పండని ద్రాక్ష యందలి ఆమ్లము చక్కెరలలో ఆపిల్సుకు సంబంధించిన ఆమ్లము (దీనిని మేలిక్ ఆసిడ్ అందురు మేలిక్ ఆసిడ్ సామాన్యముగ ఆపిల్సులోనేఉండును.) మనము వాడుచున్న సాదా చక్కెర (కేన్‌షుగర్) ఎక్కువగనుండును. ఈ చివర చెప్పిన మేలిక్ ఆసిడ్, కేన్‌షుగరు రెండును. ద్రాక్ష పక్వమునకు వచ్చిన కొలది టార్టారిక్ ఆసిడ్‌గాను, ద్రాక్షచక్కెరగాను మారుచుండును.

ఇతరఫలములలో కూడ ఆమ్లము, చక్కెరలపరిస్థితులు పైన వివరింప బడిన విధముననే ఉండును. అందుచేత ఎక్కడనైనను శాస్త్రజ్ఞులచేత ఫలముల రాసాయనిక విభజన తెలుపబడిన దనిన అది సంపూర్ణముగ పక్వమునకు వచ్చిన ఫలము యొక్క రాసాయనిక విభజనయని మనము గ్రహించవలసి యున్నది.

ఈ క్రింది పట్టి ద్రాక్షయందలి రాసాయనిక విభజనను తెలుపును

	100 పాళ్లకు
నీరు	77 . 9
మాంసకృత్తు (ప్రొటీన్)	1. 0
క్రొవ్వు (ఫేట్)	1. 2
కర్బనోదజములు (కార్బోహైడ్రేట్సు)	14 . 4
ఖనిజ పదార్థములు (మినరల్ మేటర్)	0 . 5
సెల్యూలోజ్.	1 . 5
జిగురు పదార్థములు (పెక్టోజ్, గమ్మీసబ్‌స్టెన్సస్)	3 . 5

మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు, సెల్యూలోజ్ ద్రాక్ష గింజలలో ఎక్కువగ నుండును.

	100 పాళ్లకు
నీరు	38 . 7
మాంసకృత్తు	5 . 5
క్రొవ్వు	8 . 5
కర్బనోదజములు	18 . 6
సెల్యూలోజ్	27 . 0
ఖనిజసంపద	0 . 5

ద్రాక్షతొక్కలోనిపాళ్లు	100 పాళ్లకు
నీరు	76 .[illegible]

మాంసకృత్తు	1.3
క్రొవ్వు	0.9
కర్బనోదజములు	18.4
సెల్యూలోజ్	2.1
ఖనిజములు	0.6

ద్రాక్షపండ్లయొక్క రసములో మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు, సెల్యూలోజ్ కొద్దిగ నుండును. అందు నీరు, ద్రాక్ష చక్కెర రూపముననున్న కర్బనోదజములు, ఖనిజములు ఉండును.

ద్రాక్షలోని చక్కెర చాల విలువైనది. అందుచేత ముఖ్యముగ దీనిని గుఱించి మనము తెలిసికొన వలసి యున్నది.

అనేక విధముల చక్కెరలు కలవని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. అవి వారికి తెలుసును. అయితే మానవు డుపయోగించుచున్న ఆహారములోని చక్కెరలు మాత్రము ఐదు విధములే. అవి సామాన్య చక్కెర (సుక్రోజ్), మాల్ట్ చక్కెర(మాల్టోజ్), (లేక్టోజ్) పాలచక్కెర, పండ్లచక్కెర (లెవులోజ్), ద్రాక్ష చక్కెర (డెక్స్ట్రోజ్) అని ఐదు రకములు.

ఈ ఐదు విధములైన చక్కెరలలోను మొదటి రకము అనగా కేన్‌సుగర్ మాత్రమే మనయందరకు తెలియును. ఈ చక్కెరను చెరకుగడ నుండియు, బీటుదుంప, తాటి, ఈత వగైరాల నుండియు తయారు చేయుచున్నారు. దీనినే మనము సకల యాహార పానీయములలో వాడుచున్నాము.

బాగుగ పక్వముకాని పండ్లలో పంచదార మాత్రమే ఉండును. కాని అది పక్వమగు చున్నకొలది ఆ పంచదార లెవ్యులోజ్ గాను గ్లూకోజ్ గాను (ఇందు డెక్స్ట్రోజ్ డెక్స్ట్రైన్లు రెండును ఉండును.) మారును. మానవ శరీరమున జీర్ణక్రియ జరుగునట్లే చక్కెరకూడ ఒక రూపమునుండి మరియొక రూపమునకు మారును. ఈ విధముగ మారుటకు కారణ మేమన మనము నిత్య ముపయోగించుచున్న సాధారణ పంచదారను మన శరీరము ఉపయోగించుకొనలేదు. అందుచేత అది రక్తములో ప్రవేశించుటకు పూర్వము ద్రాక్ష చక్కెరగా మార్చబడుచున్నది. సాధారణ పంచదారకంటె ద్రాక్ష చక్కెరయొక్క ఆధిక్యత ఇక్కడనే కనిపించుచున్నది. మన శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని కలుగజేయు పిండిపదార్థముకూడ జీర్ణక్రియా కలాపమందు డెక్స్ట్రోజ్ గా మార్చబడవలసి యున్నది. తరువాతనే అది శరీరముచేత ఉపయోగింప బడుచున్నది. అందుచేత శరీరముచేత ఉపయోగింపబడుటకు ముందు వివిధ యాహారములలోని పిండిపదార్థములు, చక్కెర పదార్థములు డెక్స్ట్రోజ్ గా మార్చబడవలసి యున్నది. ఆ విధముగ మార్చబడు చున్నవి. శరీరశక్తికి డెక్స్ట్రోజ్ ముఖ్యమైన మూలాధారము. అది శరీరమునకు వంటచెరకు వంటిది. ఈడెక్స్ట్రోజ్ ద్రాక్షపండ్లలో సహజరూపమున లభించును. పిండి పదార్థము లాలాజల సహాయమున నోటిలో అసంపూర్ణముగ జీర్ణ మవును. పంచదార చిన్న ప్రేవులలోనికి పోయేవఱకు అసలు జీర్ణమవుటయే లేదు. కాని ద్రాక్ష చక్కెరమాత్రము నోటిలో పడిన తక్షణమే జీర్ణమవుచున్నది.

ద్రాక్షరసములో పొటాసియము సమృద్ధిగ గలదు. ద్రాక్షగింజలలో సున్నము సమృద్ధిగ నున్నది.

	పొటాష్	సున్నము	భాస్వరము
ఫలమంతటిలోను.	53.0	7.0	21.0
గింజలలో	29.0	34.0	24.0

పొటాసియమ్ వలన శరీరమందలి కండరములు వృద్ధియగును. కేల్సియమ్ (సున్నము) ఎముకలకు మూలాధారము. ప్రకృతి వైద్యమున ఆహార చికిత్సా శాస్త్రములో జీవకణ సముదాయమును సృష్టించుటలో పొటాసియమ్ మందముగ పనిచేయు ననియు, సోడియమ్ చురుకుగ పనిచేయుననియు చెప్పబడి యున్నది. ద్రాక్షగింజలను పారవేయుటకు బదులు పండును గింజలతో సహా నమిలి మ్రింగవచ్చును. అట్లు చేయుట వలన దంతములకు బలము కలుగును; ఆహార విలువయు సమృద్ధిగనుండును. గింజలను జాగ్రత్తగ నమలనిచో దంతములకు ప్రమాదము కలుగును. అందుచేత గింజలను పారవేయుటే మంచిది. గింజలను, తొక్కను పారవేసి రసమును మాత్రము త్రాగుట మంచిది.

నేరేడు పండు

షుమారు 20 సంవత్సరములకు పూర్వము ప్రజలునారింజలనువాడెడివారుకారు వాటినితినిన యెడల దగ్గు, జలుబుకలుగునని భయపడెడివారు. పిల్లలు పెద్దవారలకు తెలియకుండ దొంగతనముగ నారింజలను కొని తినెడివారు. అటులనే దగ్గుజలుబులతో బాధపడెడివారు. పెద్దవారును వీరిని కొట్టి తిట్టెడివారు. నేడో, నారింజలను విరివిగ వాడుచున్నారు.

అదే విధమున వెలగ, సీతాఫలములు, రేగు పళ్ళు, నేరేడుపళ్ళు మొదలగు వాటిని తినుటకు భయపడెడివారు. కాని ఆయాకాలములకు తగిన ఫలములే భగవంతునిచే సృష్టింప బడుచున్నవి వాటిని మన ముపయోగించు కొనవలసిన విధమున ఉపయోగించు కొనుచో అవి మన కెట్టి యపకారమును చేయవు.

నేరేడు పండువలన మన కెంతయో మేలు కలుగ గలదు. దీనియుపయోగ మనేకులకు తెలియదు. చక్కగ పక్వమునకు వచ్చిన నేరేడు పండ్లను తెచ్చి వాటిని శుభ్రముగ నీటితో కడిగి, గుజ్జుతీసి రసము పిండవలయును. ఈ రసం తూకంలో సగంవంతు చెక్కెర ఆ రసములో కలిపి సన్నని సెగను కాచవలెను. ఆ రసము చక్కని ఎరుపు రంగుకు దిగును. అద్దములో వలె ప్రతిబింబము కనుపడును. ఈ రసాయనము ఎన్నిరోజులైనను నిలువ యుండును. నాలుగు చెంచాల నేరేడు రసాయనములో, 12 చెంచాల నీరుకలిపి, అందు నిమ్మపండు అరచెక్కరసం పిండినచో ఆహ్లాదకరమైన పానీయముతయారగును

ఈ పానీయము రక్తశుద్ధి చేయును, విరేచన కారి, మధు మేహమునకు మందు. అందుచేత వృధాపానియముల కై డబ్బును పాడు చేసుకొని తద్వారా ఆరోగ్యమును చెడగొట్టు కొనుట కంటె నేరేడుపళ్ళు కాలము వచ్చునపు డెల్లను నేను చెప్పిన చొప్పున రసాయనమును తయారుచేసి యుంచుకొని, ప్రతిదినము పానీయమును తయారుచేసికొని త్రాగుట మంచిది. దాన అపారమేలు కలుగును.

నేరేడులో అనేక రకములు కలవు. వాటిలో పెద్దనేరేడు మంచిది. అది తియ్యగ నుండును. ఏమాత్రము పులుపు ఉండదు. ఇది దొరకుట దుర్లభము. ఈ విత్తనము దొరికినప్పుడు ప్రతి యింట పెంచుకొనుట మంచిది.

(264 వ పేజీ తరువాయి)

పదార్థములు, చమురు పదార్థములు, కూరలు, కాయలు, పండ్లు, దుంపలు, ఆకులు వానియొక్క-వివిధములగు లవణాది పరిమాణములు. ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు ఎట్టివారికి వృద్ధి యగునది; ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు తగ్గునది; వంటవానివలన కలుగు లోపములు, వానియందు కలుగు లోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధ రోగ ములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్స :- నాడీ మండలము; ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు, మజ్జ, వెన్నుపూసలు, వాని స్వస్థానములు; స్థాన చ్యుతి; రోగము, స్వస్థాన స్థాపన, రోగనివారణము

పఠనీయ విషయములు. (ఉత్తరభాగము)

1. అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము:- అస్థిపంజరము; కపాలనిర్మాణము; కబంధ నిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్ళు; పాదములు, వెన్నెముక; కూపకనిర్మాణము

2. శారీరశాస్త్రము:- ప్రధానావయవనిర్మాణములు, వానికిర్యలు, 1 మెదడు, 2 నాడీ మండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశము, 9 జిహ్వ, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండక్రమము.

3. ఆరోగ్యశాస్త్రము:- (క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు, బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనింపవలసిన విషయములు. ఆహార విహారములయొక్క- మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము. (గ) ప్రసవము:- గమనించవలసిన విషయములు: ఆహారము, నిద్ర దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, వెలుతురు. (ఘ) సంతాన పాలనము:- పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, తెలివితక్కువ పిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

4. సునిశిత వైద్యము:- (క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్వము. శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకునుశక్తికినిగల సంబంధము, శీతమువలన కలుగు వ్యాధులు, ఉష్ణమువలన కలుగు వ్యాధులు, ఏ రంగువలన నేరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు పారిభాషికపదములు. (ఖ) చికిత్సాభాగము:- శ్వాసాశయ వ్యాధులు, జీర్ణాశయ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, జననేంద్రియవ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీ వ్యాధులు, నేత్ర కర్ణ వ్యాధులు, ఇతరములు.

5. జలచికిత్స :- మొదటిసంవత్సరపు జల చికిత్సలకు శాస్త్రీయజ్ఞానము.

6. ఆహారశాస్త్రము :- పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, అహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, కర్బను, హైడ్రోజనములు, సేంద్రియ ఆమ్లములు, నేంద్రియ లోహములు, లవణములు, ఆమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, ఆమ్లమును పెంచు పదార్థములు, విటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు,

జంతు పదార్థములు, మాంసాహారములు, ఉద్భిజ్జ పక పదార్థములు, మత్తు పదార్థములు, ఆహార పదార్థముల వలన ఏయే రోగములు ఎట్టివారికి పానీయములందు కల్తీలు, దురాహారముల వలని నష్టములు రోగ నివారణమందు ఆహారమును గూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయములు, సహజాహారముల వలన రోగనివారణ మగుట, ఆహారముల యందలి వివిధ ద్రవ్యముల పట్టికలు.

7. నిదానశాస్త్రము :- 1 కపాలశాస్త్రము, 2. తత్వములు, మానసిక తత్వములు, పృష్ఠ తత్వము. కంఠర తత్వము, పోషక తత్వము, అస్థి తత్వము, 3 కనీనికానిదానము, 4 అష్టస్థాన పరీక్ష, 5 కశేరుకానిదానము.

విద్యార్థులరుసుము

ప్రతి విద్యార్థి నెలకు రూ10 - 0 - 0 చొప్పున ట్యూషను ఫీజు ముందుగానే చెల్లించవలసి యున్నది కావలసినవారు ముందుగానే అడ్మిషనుఫీజు రూ 5 - 0 - 0 లతో ధరఖాస్తు ఫారము పంపవలసినది.

విద్యార్థులకు శిక్షణకాలమున ప్రకృతి మాసపత్రిక ఉచితముగ నివ్వబడును.

ఇతర వివరములకు ఇట్లు వ్రాయుడు :

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు,

ప్రకృతికార్యాలయాట్రస్టుభవనము, విజయవాడ

మురుగునీరు

పట్టణములలో మురుగుకాలవలు కలవు. ఇళ్లలోని మురుగు నీరంతయు మురుగు కాలవల లోనే ఉండును. ఇది పోయే మార్గము కనిపించదు. మురుగు కాలవలు లేనిచోట గుంటలలో మురుగు నిలవయుండి, ఆ గుంట నిండిన తరువాత రోడ్డంతయు మురుగుతో నిండి యుండును. మురుగుకాలవలు కొన్ని వీధులలో గచ్చు చేయబడి యున్నవి. కొన్నిచోట్ల మట్టికాల్వలే. ఈ మట్టి కాల్వలు ఎంత రోతగానుండునో చెప్ప నశక్యము. ఇళ్లలోని చెత్తనంతను తీసుకొనివచ్చి ప్రజలు మురుగు కాలవలలో వేయుదురు. అప్పుడా మురుగు పోవుటకు మార్గమే యుండదు. ఒక ఇంటి యజమాని ప్రక్కయింటివారి మురుగు తన ఇంటిముందునుంచి పోగూడదని కాలవకు అడ్డము వేయును. అప్పుడా మురుగు రోడ్డుమీదకు వచ్చి ప్రజలు అడుగు పెట్టుటకుకూడ వీలుగ నుండదు. కొన్ని కొన్ని సందులలో అసలు నడచుటకే అధికారముండదు. మురుగు కాలవలు మల మూత్రాదులతో నిండి ముక్కులు బద్దలై పోవును. సైడుకాలవలు చెడిన కొంతమట్టుకు నయమే. విద్యావంతులని లేదు, విద్యావిహీనులని లేదు, అందరు రోడ్లను మలమూత్రాదులతో పాడుచేయుదురు. ఆ బాటల పోవుటకే మనకు అర్హత యుండదు. ఇంటి వెనుక ఎంతస్థలముండనీ, పురుషుడు లజ్జావిహీనుడై స్త్రీలువచ్చుచున్నారనియు కూడ వెనుదీయక మూత్రమును రోడ్డు ప్రక్కన విసర్జించును. లోనమరుగుదొడ్లున్నను స్త్రీ కూడ లజ్జావిహీనురాలై తెల్లవారుజామున విద్యుద్దీప కాంతిలో పురుషులు వచ్చుచు పోవుచున్నను లక్ష్యపెట్టక రోడ్డుప్రక్కన మలమును విసర్జించుచుండును. ఈ విధముగ ప్రజలు పట్టణమును దోమలు, విషక్రిములు మొదలగు వాటితో నింపి తమ యారోగ్యమును పాడుచేసుకొనుచున్నారు. పట్టణముయొక్క పారిశుద్ధ్యతను పాడుచేయుటలో విద్యావంతులు, విద్యావిహీనులుకూడఒకవిధముగ నేడుంటున్నారు

మురుగు కాలవలను పరిశుభ్రము చేయించుటకు అధికారులున్ను శ్రద్ధ వహించుటలేదు. అందుకు నియోగింపబడిన నౌకర్లు విషయము ఈ దినములలో చెప్పుటకే వీలులేదు. అధికారులు ఈ మురుగునీరును ప్రక్కలనుండి నదుల లోనికో కాలవలలోనికో పోవునట్లు ఏర్పాటు చేయుచున్నారు. దీనివలన ప్రమాద కరమగు క్రిములన్నియు ఆ మంచినీటియందు వ్యాపించి ఆ నీరును త్రాగుటకు గాని, స్నానము చేయుటకు గాని, ఉపయోగించుచున్న వారల ఆరోగ్యము చెడుచున్నది. ఆరోగ్యము చెడుటయేమి? ప్రాణములుకూడ పోవుచున్నవి.

పట్టణములలో కూడ పెద్దపెద్ద దొడ్లు కలవారున్నారు. ఆ దొడ్లలోని మురుగు సంతను బయటకు రానీయకుండ దొడ్లలోనే ఆ మురుగుతోనే చెట్లను, కూర పాదులను పెంచుకొనిన ఎంత బాగుండును? రెండు విధములుగ లాభమును పొందుదురే! ఒకటి కూరగాయలు, ఫలములు లభించును. రెండు విషక్రిములకు తావుండక పరిశుభ్ర వాయువుతో పరిశర ప్రాంతములు నిండి సదా ఆరోగ్యముగ నుందురు.

అధికారులును పట్టణము బయట మునిసిపాలిటీ క్రింద కొంత భూమిని కొని, మురుగునీటిని అక్కడికి పారించి తోటలు పెంచుట, స్వల్ప చార్జీలు వసూలుచేసి ప్రజల భూములకు సరఫరా చేయుట మొదలగు నేర్పాట్లు చేసిన ఎంత బాగుండును.

ఈ వ్యాసమందు నేను చూపిన లోటులకు ముఖ్యకారణము ప్రజలకు పౌరసత్వపు హక్కులు తెలియకపోవుట ఒకటి. రెండు ఇంతకంటె ఎక్కువ ప్రమాదకరమైనది సోమరితనము.

ఫ ల ము లు

అంజూర

పండిన అంజూరపండు చలువజేసి ఆర్చును. దేహపుష్టి, బలము, వీర్యవృద్ధి నిచ్చును. అన్నమును జీర్ణము గావించును. ధాతువులకు, పక్షవాతరోగులకు క్షయరోగులకు మేలు చేయును, శ్లేష్మమును వెడలించును. విరేచనము గావించును. వేడిని, దాహమును అణచును. 40రోజులు బాదంపప్పు, అక్రోటు, పిస్తాపప్పులతో తినిన నీరసపడ్డ రోగులకు, వేడిశరీరులకు, దేహమునకుబలమునిచ్చును. మెదడుకు సత్తువ చేర్చును. బుద్ధిని హెచ్చించును. మూలవ్యాధిని నివారించును. నడుమునొప్పిని పోగొట్టును. పుంసత్వమును నభివృద్ధికి తెచ్చును. వీనిని పరగడుపున తినుట మంచిది.

అక్రోట్లు

అక్రోటు ధాతువులకు, ముంత గుండెకు, పొట్టకు బలమిచ్చును. వీర్యవృద్ధిని జేయును. మనోల్లాసమును, ఆయుర్వృద్ధిని కలుగజేయును జీర్ణశక్తి నిచ్చును. మెదడు, హృదయమునకు, శిరస్సునందు ఇంద్రియ శక్తులకు బలమిచ్చును.

కిసిమిసి పండు

కిసిమిసిపండు మధురముగ నుండును. తత్వమును మృదుపరచును. త్రిదోషహరమైనది. మేహశాంతి, వీర్యవృద్ధిని జేయును. బలమిచ్చును. దగ్గును, మూలవ్యాధిని శమింపజేయును. కంఠమును శుభ్రపరచును. వీటికి ద్రాక్షపండ్లకు గల గుణములు కలవు.

పిస్తా

పిస్తాపప్పు పొట్టకు మంతగుండెకు బలమును దేహ పుష్టిని నిచ్చును. శీతలమున బుట్టిన వికారమును నణచును. వీటికి బాదంపప్పు గుణములు కలిగి యున్నవి.

బాదంపప్పు

బాదంపప్పు సమశీతోష్ణమైనది. వీర్యవృద్ధిని, దేహపుష్టిని కలుగజేయును. మేహవాతముల నణచును. దేహము ఆర్చుకొనిపోవుట, శిరోరోగములు నయమగును. బొట్టుబొట్టుగా పడెడి మూత్రవ్యాధిని నిర్మూలించును. గొంతును, రొమ్మును మృదుపరచును. దగ్గు, కార్శ్వపునొప్పి, క్షయలనుహరించును. మంచిఇంద్రియమునుబుట్టించును, సమస్తేంద్రియములకు బలముకలుగును.

వెలగపండు

వెలగపండు సర్వసామాన్యముగ అడవులలో పెరుగును. పండు మంచివాసననిచ్చును. గుజ్జును భుజించుతరి పులుపు, తీపి, చాలినంత మెదుపు కలిగియుండుటచే ఎట్టి ఇతర పదార్థముల చేరికయు ఆశించదు.

ఆరోగ్య వైద్యరీత్యా ఎముకపుష్టికి, పిత్తమునణచుటకు, శక్తి నిచ్చుటకు ముఖ్యములగు పదార్థములు :— పొటాష్, లయిం (సున్నం), ఇనుము అనునవి మూడును ఇమిడియున్నవి ఇట్టిపండ్లు శక్తిహీనులు, రక్తహీనులు, పాండురోగులు, పిత్తప్రకోప, పైత్యతత్వము గలవారలు తినిన అత్యంత ఉపయోగకరము.

గర్భిణీస్త్రీలు :— వేవిళ్ళు అని అనుకొను సమయములలో పుచ్చుకొనిన పండ్లవంటి పుత్రికాపుత్రులను గాంచుదురు. ఇది ఆరోగ్యప్రాధాన్య మయినది కావున దీనినితప్పక భుజించవలెను.

నీళ్ళ విరేచనములకు, బంక విరేచనములకు (రక్తమలముతో కూడినవాటికి సహా) వెలగపండులోని గుజ్జు5 తులములు, చల్లని నీళ్ళు 10 తులములు, పంచదార ౫ తులములు కలిపి వడియగట్టి దానినిరోజుకు మూడు పర్యాయములు తడవకు రెండుస్పూనులప్రకారము ఇచ్చిననీళ్ళ విరేచనములు, నీరసము, పాలిపోవుట నెమ్మదించును.

వెలగపండు షర్బత్ :— 4 వెలగపండ్లలోని గుజ్జు, వేడినీళ్ళు — 1 కుండెడు వెడల్పాటి పాత్రలో నుంచి కలిపి చల్లారినపిదప పంచదార చేర్చి ప్రతిమూడు గంటలకు ఒకఔన్సుచొప్పున ఇచ్చిన చిరకాలమునుండీ యున్న విరేచనములు నొప్పితో కూడిన విరేచనములు నెమ్మదించును.

వీటిలోలవంగపుపట్టయు కూడచేర్చవచ్చును.

ఆకలిలేకపోవుట, మందగించుట, నీరసము, శక్తిహీనత మొదలగువానికి పనికివచ్చును. చాలా యెత్తున కాయలు కాయుటచే సూర్యరశ్మికి పరిపక్వమయినందున గుణాధిక్య మయియుండును. చిన్నపిల్లలకు సుద్ద (తెల్పు) సామాన్యముగ మూత్రములో కలిసిపోవు చుండుట, కండ్లు తెల్లబడుట మొదలగు లక్షణములు కనిపించుట జరిగినప్పుడు బిడ్డలకు ఏవిధముగనో ఇచ్చిన సులభముగ నెమ్మదించును.

మధుమేహము గలవారికి పంచదారకూడనప్పుడు, వాడకూడదని తెల్సుకొనినప్పుడు, వెలగపండును నిప్పులకుమ్ములో పెట్టి కొంతసేపుఉంచి తర్వాతతీసి పెంకువిడినతర్వాత తియ్యనిపెరుగులో కాని, చిక్కనిమజ్జిగలోకాని వేసి మెత్తగ కలియపిసికి కొంచెముకారము, ఉప్పు వేసి కరివేపాకు వేయుచు మసాలాతిరుగమూతతాలింపు వేయ వలయును.

వెలగపండు పెంకును ఎండబెట్టి చూర్ణించి లోపలకు ఇచ్చిన సర్వవిషములు నశించును.

భావ చికిత్స (260 వ పేజీ తరువాయి)

మనస్సుజీవముగాఉంటుంది. మనస్సునకుసంకల్ప వికల్పములు ఆహారమైన విజ్ఞానము జీవముగా ఉంటుంది. విజ్ఞానకోశమునకు శ్రవణ మననములు ఆహారము. ఆనందము జీవముగా ఉంటుంది.

ఈ విధముగా మనకు స్థూలముగా మాత్రమే కనుపడే యీ దేహము అనేక ఇతర ఉపాధు లకు లోకువగాఉండి చేతోవంతముగా ఉంటుంది.

ఒకతూరి రోగము వచ్చినదంటే అదిసామా న్యముగా రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి ఆహారమునందలి లోటులవలన, రెండు విహారము నందలి లోటులవలన. స్థూలమైన మన కంటికి కనుపడే యీ దేహము అన్నపానములతో పెరుగు తుంది. మన అన్నపానములు ఆరోగ్యదాయక మైనవికాకపోతేరోగమువస్తుంది. అంతేగాకుండా వ్యోమములోనుండే ప్రాణశక్తి, యేఅటంకాలు, లేకుండా మనకు లభించినప్పుడే మనకు ఆరోగ్య ము ఉంటుంది. మనము పీల్చేగాలి, మనము తిరిగే వెలుగుగూడా మనకు ప్రాణశక్తి నిస్తవి. ఈ ప్రాణశక్తిని స్వీకరించటానికి ప్రాణమయకోశ మని పిలువబడే రెండవ ఉపాధి ఆరోగ్యవంతము గా ఉండవలెను. ప్రాణమయ కోశము ఆరోగ్య ముగా ఉంటేనే ఎంతయెండలో తిరిగినా, ఎంత మంచిగాలి పీల్చినా ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రాణమయకోశము ఆరోగ్యముగాఉండవలె నంటే కామదేహము ఆరోగ్యముగాఉండవలెను. ఈ విధముగా కామదేహమును అదుపులో ఉంచే మనస్సు, మనస్సు నిర్మలముగా నుండు టకు వివేకము, అవసరమై యున్నవి.

కనుక ఒకనికి రోగము వచ్చినప్పుడు అతని ఆహార విహారములలోని పొరపాటులను గురించి పరిశీలించవలెను. అందుకు తోడుగా అతనికి ఉండే కోర్కెలు, మానసిక స్థితిగతులూ, అతనికి ఉండే జ్ఞానము యొక్క మితిగూడ మనము తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నింప వలెను.

పూర్వకాలమునందు శివకేశవులకు భక్తులు గా ఉండే పూజారులు ప్రజలకు భక్తిని బోధించి, తోడుగా వారి ఆహార విహారములను గురించికూడా బోధచేసేవారు. ఇప్పటికి ఆతెగల వారే రోగుల రోగాలను నయముచేసే మందు వైద్యులుగా ఉంటున్నారు. కాలము గడచిన కొలదిని సేవ ప్రాధాన్యము పోయి ధనానికి ప్రాధాన్యము వచ్చిన తరువాత, వృత్తులు తారు మారై ధర్మము ఉండవలసిన చోట అధర్మము ప్రవేశించింది. ఇప్పుడు ధార్మికులైనవారు తిరిగి పరిశోధనలు చేసి రోగనివారణ శాస్త్రమును, చికిత్సా శాస్త్రమును ధర్మబద్ధము చేయవలసి యున్నది.

ఈ విషయములో అప్పుడే ప్రకృతి చికిత్స కులు ముందుఅడుగు వేశారు.

భక్తులుగను దివ్యజ్ఞానులుగను ఉండేవారు కొందరు కొన్ని పరిశోధనలు చేశారు. వారి పరి శోధనలయొక్క సారాంశము ఈ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

1 ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?

దైహిక మానసిక, ఆత్మీయ శక్తులు విరివి జెంది వ్యక్తమగుట, ఆనందదాయకమగుట.

2 రోగమంటే ఏమిటి ?

పైశక్తులు విరివిజెందక హద్దులేర్పడిముడుచు కొనుట, దుఃఖము నొసంగుట.

3 ఏవి ఆరోగ్యదాయకములు?

కాపట్యములేని మనస్సు, స్వార్థరాహిత్యము, ప్రేమ, భక్తి మొదలగునవి.

4 రోగదాయకములైనవేవి?

కాపట్యము, స్వార్థము, అందునుండి ఉద్భవించే కామ, క్రోధాది దుర్గుణములు.

ఇద్దరు అతీంద్రియ దృష్టిగలవారు కొన్ని పరిశోధనలు చేసిరి.

దిగులుగా నున్నవాని మానసిక దేహము (ఉపాధి) ను వారిద్దరూ చూచుచుండిరి. మానసిక ఉపాధిలోని పాటవము తగ్గినది. అందువలన కామ దేహము విజృంభించినది. దానితో ప్రాణమయ కోశమునందుగూడ మార్పులు వచ్చినవి. అందువలన విశ్వమునుండి దేహమునకు రావలసిన ప్రాణశక్తి తగ్గిపోయినది.

దిగులుగా నున్నవానికి ఆనంద దాయకమైన కథ వినిపించిరి. దిగులు మరచిపోయినాడు. క్రమముగా అతనిలో ఆనందమూ ఉత్సాహమూ వృద్ధియైనవి. ఈ స్థితిలో గూడా అతని మానసిక ఉపాధిని చూచుచుండిరి మానసిక ఉపాధి నిర్మలమైనది. కామమయ దేహము మానసిక ఉపాధికి లోబడియున్నది. ప్రాణమయ కోశము చేతోవంతమైనది. విశ్వమునందలి ప్రాణశక్తి సూటిగా దేహమునకు లభించినది. ప్రాణశక్తి మెదడు లోనికి ముఖ్యముగా వ్యాపించినది.

ఒకతూరి దిగులుగా నుండుటకును, ఉత్సాహముగా నుండుటకును ఇంత భేదమున్నప్పుడు దినములకొలది, నెలల కొలది, సంవత్సరములకొలది దిగులుగానో, కోపముగానో, భయముగానో, అసూయగానో, ప్రద్వేషముగానో ఉండేవాని మానసిక ఉపాధియెంత రోగగ్రస్తమై ఉంటుందో వేరే చెప్పవలెనా? అందువలనే వారి ప్రాణమయకోశమును, స్థూలమైన దేహమును ఏదో ఒక విధమైన మెడ తెగని రోగమునకు గురియై యుండుటలో ఆశ్చర్య మేమున్నది?

పరస్పర విరుద్ధమైన కోర్కెలు, మూఢ నమ్మికలు, అజ్ఞానము మొదలగు వాని వలన సత్యము మరుగుపడిపోవునుగదా! అందువలన ఆదర్శము ఒకటైతే వాస్తవిక జీవితము ఇంకొకటిగా ఉంటుంది. ఇవన్నియు కలసి మనస్సును కల్లోల పెట్టి దైహికమైన రోగమునకు మూలకారణముగా ఉంటవి.

ఈవిధముగానే అణచిపెట్టిన మానసికోద్రేకములవలన గూడ రోగములు వస్తవి భయము, కోపము, చింత, ద్వేషము, అసూయ మొదలగునవి అణచిపెట్టినాగూడా రోగములు వస్తవి. మనోవేగాలను అణచిపెట్టినప్పుడప్పుడవి ఒక బండవలె అడ్డుకొని విశ్వమునుండి దేహమునకు లభింప వలసిన ప్రాణశక్తిని తిన్నగా ప్రవహింపనీయవు. అందువలనరోగమువస్తుంది.

సహజముగా ఉండి ఆరోగ్యదాయకమైన కోర్కెలైనను మితి తప్పినప్పుడు దేహము రోగగ్రస్తమవుతుంది.

ఈ సంగతులు తెలిసినదివ్యజ్ఞానియైన ప్రకృతి చికిత్సకుడు రోగమును నయము చేయదలచినప్పుడు రోగములు త్వరగా, నిశ్చయముగను, శాశ్వతముగను నయమగును.

అతడు భయముగలవారికి అభయమొసంగవలెను. అణిచిపెట్టిన కోర్కెలను వెలుపలికి లాగి వానియొక్క నిజ స్వభావమును బోధించి వెలువరింపవలెను. లేని భక్తివిశ్వాసములను కలిగింపవలెను. ఆహార విహారములలోని లోప

ములను సరిదిద్దవలెను. ఇంతచేసినప్పుడే రోగము నిజముగా నయమయ్యేది.

తత్కాలములో ఆహార విహారములలోని లోటులను సరిదిద్ది రోగములను నయముచేసి నప్పటికి మానసికములగు లోటులను సరిదిద్దక పోతే యేదో యింకొకరోగము రావటానికి ఎప్పుడును సిద్ధముగా ఉంటుందని మరచి పోగూడదు.

పదార్థముల నిజమైనజ్ఞానము, భక్తి, విశ్వాసములు, కారుణ్యము, ప్రేమ, ఔదార్యము మొదలగు మంచిగుణములను మనము అభ్యాసము చేసుకొనగలిగిన యెడల రోగములకు వేరే చికిత్స చేయకుండాగూడా నయముకావచ్చును.

ఇందువలన మనకు తెలిసేదేమిటి?

ఉపాధులలో జరిగిన పొరపాటు వలన రోగము, బాధ, దుఃఖము వస్తవి. మన ఉపాధులలోని పొరపాటు సరిదిద్దితే రోగము, బాధ దుఃఖము అంతరిస్తవి. ఉపాధులలో లోటుఉన్నదని తెలిసి సరిదిద్దుకొనగల్గుటకే బాధ, రోగము దుఃఖము వస్తున్నవి.

కనుక ఉపాధులలోని లోపములను సరిదిద్దకుండా ఏహోమత్తుమందులతోనో, విషాలతోనో, కోతలతోనో తాత్కాలికమగు బాధనుండి విముక్తిని పొంద ప్రయత్నించుటవల్ల మన ఉపాధులను ఇంకను పాడుచేసుకొనుటకే కారణమగుచున్నది. ఇందువలన బాధకుఉపశాంతిచేయవద్దని చెప్పటలేదు. తత్కాలములో బాధను ఉపశమింప జేసినను, రోగకారణ మేదో కనిపెట్టి రోగములకు మూలకారణముగా ఉండే మానసిక దోషములను, అందుకు కారణముగా ఉండే అజ్ఞానమును పోగొట్టినప్పుడే రోగము శాశ్వతముగా నయమౌతుందనే సంగతి ప్రధానమైనది.

సూర్యనమస్కారములు

భారతదేశము కొంతకాలము నిద్రావస్థలో నుండెను. అది ప్రతి దేశమునకు సహజమే. అవసరముకూడాను. ఏలయన ఆ నిద్రావస్థలోనే దానికి శక్తి, బలము, పునస్సృష్టి యగును పిల్లలు నిద్రలో ఎదుగుదురన్న సంగతి మనకు తెలిసినదేకదా; బలముకూడ కలుగునుకదా! ఇప్పుడు మనదేశము మేల్కొంచినది. అది నిద్రావస్థలో నుండినప్పుడు భారతజాతి యంతయు భౌతికముగాను, ఆధ్యాత్మికముగాను చాల హీనస్థితిలో నుండెను. తిరిగి భారతజాతి ఆధ్యాత్మికముగాను, భౌతికముగాను ఉన్నత స్థానమును పొందు రోజులువచ్చుచున్నవి. ఈజాతి ప్రపంచమంతటికి సహాయము చేయుచు గురుపదవిని పొందబోవు చున్నది. ఈ జాతి ప్రపంచమునకు మార్గదర్శి కాబోవుచున్నది. అట్టితరి భారతీయు లెల్లరుమేల్కాంచిఉత్తమజ్ఞానమునుపొందిదానిని ఆచరణలో బెట్టి ఉన్నత స్థితిని పొందవలయును. అప్పుడే భారతీయు లెల్లరు ప్రపంచమునకు సహాయము చేయగలరు; మార్గదర్శకులు గాగలరు; గురుపదవిని స్వీకరించ నర్హులవగలరు. ఏయొక్క భారతీయుడు వెనుకపడినను భారతజాతి అంతటికి లోటే. కావున ప్రతి భారతీయుడు శ్రద్ధాభక్తుల తో ఉత్తమ జ్ఞానమును సంపాదించు కొనుచు, ఉత్తమ జీవితమును గడుపవలయును.

ప్రతి మానవునియందు కొన్ని యద్భుత శక్తులు లీనమైయున్నవి. వాటిని వికసింప జేసికొనినకాని అతడు ఉత్తమస్థితిని బొందనేరడు. అందుచేత ఆశక్తులను వికసింపజేసికొనువిధమును తెలియజేయు విజ్ఞానమును మహాత్ములును విజ్ఞానులును అగుఋషులు స్వయముగా సంపాదించుకొని తరువాత వంశపారంపర్యముగా మనకు అందజేయుచువచ్చిరి. ఆగుప్తవిజ్ఞానమును యుగయుగములనుండి మన పవిత్ర మాతృదేశము భద్రముగ కాపాడుచు వచ్చుచుండెను. ఇప్పటికిని, భద్రముగనే కాపాడుచున్నది. ఈగుప్తవిజ్ఞానమే ఆనంద సామ్రాజ్యద్వారమును తెరువగలదు. వలయు వారికి ప్రస్తుతమున్నదానికంటె ఎక్కువ యానందమును లభింప జేయగలదు.

ప్రకృతివైద్యగ్రంథములు

సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యాగారు

రంగు వైద్యమని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబిట్ యం. డి., ఎల్. ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. అనువాదకులు డా పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యాగారు_789 పేజీల నిండు క్యాలికో బైండు వెల 4_8_0 చాలాచౌక. కొద్దిప్రతులే ఉన్నవి.

కనీనికానిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో; యే భాగములలో రస, విష, పాషాణ, నాభిమొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో; యేఅవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కువ లేకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్ టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము క్యాలికో బైండు వెల రు 8-0-0

సుఖసంసారము

డా. పుచ్చా వేంకటాద్రిమయ్యాగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివఱకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికో వెల రు 4_8_0

ప్రణయలీల

డా. పుచ్చా వేంకటాద్రిమయ్యాగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేరాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో కూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతి చందాదారులకు సూచన

[illegible] ... పంపుచుండవలయును. పత్రికలను [illegible] చేయుచున్నారు. కానీ [illegible] అవి కొందరికి అందుటలేదు. అందుచేత [illegible] పత్రికలు అందనప్పుడు ఆసంగతి [illegible]. [illegible] ఫలాని ఫలాని పత్రికలు అందలేదని ప్రకృతి కార్యాలయమునకు వ్రాయుచో [illegible] పంపబడును.

ప్రకృతిపత్రిక చందాలు ప్రకృతికార్యాలయమునకు మేనేజరుపేరనే పంపుట మంచిది. [illegible] పంపుచో [illegible].

పుస్తకములు, [illegible], [illegible], తోట్లు, గ్రాహం [illegible], [illegible] ప్రకృతిచికిత్సా పరికరములకు సంబంధించిన విషయములకు ప్రకృతి కార్యాలయమునకు వ్రాయవలెను. వైద్యసలహాల విషయమై డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి ఉత్తరములు వ్రాయవలయును.

కందాళ వెంకటాచార్యులు

మేనేజరు

మన పత్రికాధిపతి

విజయవాడలో స్థిరనివాస మేర్పరచుకొనిరి వారి చిరునామా:—

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య ఎల్. సి. శివశంకరపురం, బకింగ్ హామ్ పేటపోస్టు,

విజయవాడ.

స్వయముగా మాట్లాడదలచినవారు రామమోహనలైబ్రరీ దగ్గరనుండి బందరుకాలువ దాటి బంగారా షెల్టింగ్ ఘాట్ రోడ్డువెంట శివశంకరపురములోనున్న వారి స్వంతభవనమునకు రావచ్చును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు—బెజవాడ 1949 ఆగష్టునెల జమా ఖర్చు లెక్కలు.

జమలు —మాసారంభమునకునిలువ రూ 255_11_11 ; ప్రకృతిపత్రిక రూ 281 – 12 _ 0 ; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 10 – 9 – 0; ఇంటిఅద్దె రూ 6 _ 0 – 0; పుస్తకములు రూ 193–9_0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4 _ 0 _ 0 ; మిస్లేనియస్ రూ 0_2_0 ; ప్రింటింగ్ జమలు రూ 350_0_0; ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషను రూ 4_ 0 _ 0 ; వెరసిరూ 1105 _ 11 _ 11 .

ఖర్చులు :— ప్రకృతిపత్రిక రూ 350 _ 0 _ 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 28 _ 3 – 3; పుస్తకములు కమిషను రూ 35 _ 1 – 9 పుస్తకముల పోస్టేజిరూ 3 _ 1 _ 3 ప్రింటింగు ఖర్చులు రూ254–8–0; నౌకర్లు రూ 51 _ 6 _ 0; సాదరు రూ 2_3_0; భరణము రూ 30 – 0 – 0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 6 _ 2 – 6 చిల్లరబాకీ ఖర్చులు రూ 81 – 5 – 0; మిస్లేనియస్ రూ 29 – 1 – 0; వార్షికోత్సవములు 15–9_0; నిలవ రూ 219 – 3 –2 ; మొత్తము రూ 1105 – 11 – 11.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr Venktramayya Prakruthi [illegible]


సంపాదకులు.
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య
యన్. డి., డి. యమ్
సంపుటము 31
సంచిక 10

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

మనిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రాథమ ప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సారాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0 4 0

టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్త్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయశీల	4 [illegible] 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
కననికానిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి – నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము _ ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0 29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0 పోస్టేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక | సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31 | అక్టోబరు 1949 | సంచిక 10

ఆచార్య వినోబా భావే

గాంధి మహాత్ముని శిష్యులు తపస్వి, విజ్ఞాన ఖని వినోబాభావే తమ ఆంధ్రదేశ పర్యటనలో భీమవరంలోని శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమును దర్శించి అందు ఒకదినము పైగా వసించిరి. చికిత్సాలయముయొక్క నడకను పరిశీలించిరి.

తమ ప్రార్థన కాలమున చికిత్సాలయము నందలి నడకను పరామర్శచేస్తూ, చికిత్సాలయమున నైర్మల్యము ఏమీ బాగులేదనియు, చికిత్సాలయమందలి మనుష్యులు ఇంకను జాగరూకతతోను, క్రమశిక్షణతోను, మౌనము తోనూ మెలగుట నేర్చుకొన వలెనని హెచ్చరించిరి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ప్రచురించిన గ్రంథములను వేరువేరు వరుసను పరిశీలించి అవి యన్నియు కలసి ఎన్‌సైక్లోపిడియా వలె నున్నదనిరి. వారి ప్రియివేటు శక్రెటరీ మన గ్రంథములను చూచినప్పుడు, ప్రకృతి చికిత్సకు సంబంధించిన యిన్నిగ్రంథములు యే యితర భారతీయ భాషలలోనూ లేవని మెచ్చుకొనిరి.

భీమవరం ప్రకృతి చికిత్సాలయమునందు చికిత్సపొంది ఆరోగ్యమును బడసిన వారును, వంధ్యలుగా నుండి యీ వైద్యమువలన సంతానవతులైనవారును తమ చరిత్రలను వినోబాభావే యెదుట ఏకరువు పెట్టిరి.

అవియన్నియు విని వినోబాభావేగా రిట్లు శలవిచ్చిరి:— రోగ నివారణ వృత్తాంతములు ఇప్పటి కిప్పుడు నాటకమునందు వలె కల్పించినవి కాదనుట స్పష్టముగానే కన్పించుచున్నది. ప్రతివారును తాము ఇతర విధానముల వలన లాభముగానక యీ వైద్యమువలన మేలు పొందితిమని చెప్పిరి. ఈ విధముగనే మిగతా వైద్యాలవలన రోగనివారణ కానివారికి ఆరోగ్యము కలిగించితిమని హోమోపతివారు చెప్పుచున్నారు. అలాగే ఆయుర్వేదమువారు కూడా చెప్పగలరు. నిజమేమనగా అన్నివైద్యములకు శక్తిని ఇచ్చేది భగవంతుడే. అన్ని వైద్యాలకు కీర్తినిచ్చేదికూడా భగవంతుడే. అందువలన ఏవైద్యముచేసేవారైనను గర్వములేకుండా తాము నమ్మిన విధముగా ఎక్కువమందికి బాధా నివారణచేస్తూ సేవ చేయుటం నేర్చుకోవలసినది. సూర్యకాంతిలోనూ, గాలిలోనూ రోగనివారణచేసే సామర్థ్యమున్నది. గనుక రోగులుండుచోట గాలి వెలుతురు బాగుగా తగులునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. పెద్దచెట్లనీడ పగటికాలమునందు మేలుచేస్తుంది కాని రాత్రిలయందు చెట్లనీడ మంచిదికాదు. రాత్రిలు మను

ష్యాలు చెట్లకు దూరముగనే పరుండవలెను.

గాంధిమహాత్ములు జీవించి యున్నప్పుడు తాము ప్రకృతి వైద్యప్రచారముతో జీవితము గడుపదలచినట్లు చివరి భాగములో చెప్పనారంభించిరి. ఇంతలోనే నౌకహాలి దురంతములు జరుగుటతో వారు వంగదేశము పోయిరి. తరువాత హిందూ మహమ్మదీయ సఖ్యత కొరకై శ్రమ చేయుటలోనే వారి జీవితము ముగిసిపోయినది. అంతేగాని వారు ప్రత్యక్షముగా ప్రకృతి వైద్యమునకు ఎట్టి సహాయమును చేయలేకపోయిరి. వారికి వీలు చిక్కినప్పుడెల్ల తెలుగుదేశమునందలి ప్రకృతి చికిత్సకులను చివాట్లుపెట్టి నిరుత్సాహపరుచుటయందే గడచిపోయినది.

వినోబాభావేగారు కూడ అట్టి మార్గమునే అవలంబించిరి, భీమవరమునందు జరిగిన అద్భుతమైనపని వారికి కనుపడలేదు. అందలి లోపములే కనుపడినవి. వెనుక ఒకతూరి గాంధిగారు భీమవరం ప్రకృతిచికిత్సాలయ ప్రారంభోత్సవమునకు వచ్చెద రనుకొంటిమి. శ్రీవారు పంపిన ఒక డాక్టరుగారు మనకు వ్యతిరేకమైన రిపోర్టు పంపుటచేత గాంధిమహాత్ములు ప్రారంభోత్సవమునకు రాకైరి.

గాంధిమహాత్ములుగాని మరియొకరుగాని తెలుగు దేశమునందు జరిగిన ప్రకృతి వైద్యమునకు మాట సహాయమైనను చేసియుండలేదు. తెలుగువారు స్వశక్తి వలన భారత దేశములో ఏ యితర ప్రదేశమునందును లేనంత యెక్కువ వైద్యవ్యాప్తిని చేసిరి. అనేక పరిశోధనలు చేసిరి. అనేక గ్రంథములను రచియించిరి. అనేక శిబిరములను నడిపి అనేక మందికి ప్రకృతి వైద్యమును బోధించిరి. అనేక ప్రదేశములందు చికిత్సాలయములు పనిచేయుచున్నవి. ఇప్పుడు విద్యార్థులకు బోధింపవలెనంటే సిలబస్ ప్రకారం తయారు చేసిన పఠనీయ గ్రంథములున్నవి. ఇంతచేసినా గాంధీగారి అనుయాయులు గాని యీ విషయములన్నిటిని విస్మరించి మనముచేసే పనిలోని లోటులనే చూడగలుగుచున్నారు.

ఇప్పుడు తేలిన పర్యవసానము ఒకటే కన్పిస్తున్నది. గాంధిగారి అనుయాయులు మనకు ఇంతలంతల సహాయము చేయరు. తెలుగుదేశములోని ప్రకృతి వైద్య ప్రచారకు లందరును సంఘీభావముతో పనిచేసి ప్రకృతివైద్యమును అభివృద్ధిచేయవలెను. తాము చేసిన పనియొక్క గురుత్వమువలన గాంధి అనుయాయులు మన పనిని గుర్తించునట్లుచేసుకోవలసి యున్నది.

ఆశీస్సులు

డాక్టరు పువ్వాడ పేరాజుగారు తమ కుమారుడు శ్రీ సీతారామ ప్రసాదరావుయొక్క ఉపనయనసందర్భమున ప్రకృతిపత్రికకు రూ 4-0-0 ల విరాళము నొసంగిరి. వారికుటుంబమునకు ప్రకృతిమాత యాశీస్సులు. మిత్రులెల్లరు శ్రీ పేరాజుగారిని అనుసరింతురుగాక.

పంట చెరువులు — చెన్నరాజధానికి వాటి విశేషప్రాధాన్య వివరణ

యుద్ధానంతరం మనదేశంలో ముఖ్యంగా మద్రాసు రాష్ట్రంలో ఆహారం కొరత అధికమైనది. ఈ కొరతను నివారించడానికి ప్రజలు, ప్రభుత్వంకూడా తీవ్రంగా కృషిచేయవలసిన అగత్యం ఏర్పడింది.

మనరాష్ట్రంలో 53386 వేల ప్రజలు కలరని అంచనా వేయబడింది. వీరిలో నూటికి 812 వంతులు పెద్దవారుగా ఉంటారని అంచనావేసి రోజుకు పెద్దవారికి 16 ఔన్సుల చొప్పున పంచడానికి 7, 123, 000 టన్నుల ఆహారపదార్థాలు కావలసి యుంటాయనిరి. 1948_49 సంవత్సరం లెక్కలప్రకారం మనరాష్ట్రంలో 6, 466,000 టన్నులు మాత్రం ఆహారధాన్యాలు పండాయి. ఈ లెక్కప్రకారం ఇంకా 6½ లక్షల టన్నుల కొరత ఉంది.

ఈ కొరత ధాన్యాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఉత్పత్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం తీవ్రంగా కృషిచేస్తున్నది. మంచి విత్తనాలను అధికంగా సప్లయి చేయడం ద్వారాను, రసాయనికపు ఎరువులను ఎక్కువగా వాడటంద్వారాను ఈకొరతను నివారించవచ్చునని నిపుణులు సూచించారు. గొట్టపుబావుల నిర్మాణం ద్వారాకూడా ఉత్పత్తిని పెంచడానికి మనరాష్ట్రంలో కృషి జరుగుతున్నది. తుంగభద్రా, దిగువ భవానీ ప్రాజెక్టులద్వారా ఏటా మరొక 3 లక్షల టన్నుల ధాన్యం ఉత్పత్తికాగలదని అంచనావేయబడినది. మరనాగళ్ళసాయంతో 4½ లక్షల ఎకరాల భూమిని కొత్తగా సాగులోకి తేవాలని నిర్ణయించారు. ఇందువల్ల మరొక రెండు లక్షల టన్నుల ధాన్యం అధికంగా లభిస్తుంది.

రామపాదసాగరం, కృష్ణా, పెన్నార్ ప్రాజెక్టులు నిర్మించబడితే 50 లక్షల ఎకరాలకుపైగా సాగు కాగలదని, 25 లక్షల టన్నుల ధాన్యం అదనంగా లభించగలదని భావిస్తున్నారు. అప్పుడిక కొరత తీరిపోవడమేగాక ఇతర ప్రాంతాలకుకూడా ఆహారధాన్యాలను మద్రాసు రాష్ట్రం ఎగుమతి చేయగలుగుతుంది.

కాని ఇక్కడ మనం ఒక విషయం ఆలోచించాలి. మనకు కావలసినది తక్షణఫలితం. ఈప్రణాళికలవల్ల అది సిద్ధిస్తుందనడానికి వీలులేదు.

సాగులోఉన్న భూమికంతటికి శ్రేష్ఠమైన విత్తనాలను సప్లయిచేయగలగడం త్వరలో సాధ్యం కాదు. సాధ్యమైనా వాటిని కొని నిల్వచేసుకోనడానికి తగినడబ్బు పేద రైతులకు లభించదు.

అలాగే రసాయనికపు ఎరువులుకూడా వెంటనే తగినన్ని లభించే అవకాశం లేదు. వీటిని మారక సౌలభ్యంలేని ప్రాంతాలనుంచి దిగుమతి చేసుకోవలసి యుంటుంది. అందుకు కావలసిన డాలరు నిల్వలు మనవద్ద లేవు.

1943_44 సంవత్సరంలోను, 48_49 లోను గొట్టపుబావుల నిర్మాణంకోసం మద్రాసుప్రభుత్వం 5 కోట్లరూపాయలకుపైగా ఖర్చుపెట్టింది. అయినా అందువల్ల 50 వేల టన్నుల ధాన్యం మాత్రం అధికంగా పండింది.

తుంగభద్ర, దిగువభవానీ ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావడానికి మరొక అయిదారు సంవత్సరాలు పట్టగలదని అంటున్నారు. ఇలాంటి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి యంత్ర పరికరాలను, నిపుణులను విదేశాలనుంచి దిగుమతి చేసుకోవలసి యుంటుంది. ఈ దిగుమతులు ఆలస్యమైతే యిక్కడ పని నిలిచిపోతుంది. రామపాదసాగరంవంటి ప్రాజెక్టులు ఇంతలో ప్రారంభమయ్యే అవకాశం లేదు. ఈ ప్రణాళికవల్ల :వెంటనే మన ప్రజల ఆకలి తీరే

అవకాశం లేదు.

పోతే, పబ్లిక్ వర్క్సు, రెవిన్యూశాఖలు కొనసాగించే కొన్ని చిన్న చిన్న ఇరిగేషన్ పనులు కొంతవరకు లాభకరంగా కన్పిస్తున్నాయి. గడచిన అయిదు సంవత్సరాలలో సాగునీరుల మరమ్మతుల నిమిత్తం ప్రభుత్వం 92 లక్షల రూపాయిల మాత్రం ఖర్చుపెట్టింది. కాని ఈ చిన్న చిన్న మరమ్మతులవల్ల ఏడాదికి 288 వేల టన్నుల ధాన్యం అధికంగా లభిస్తున్నది.

ఈ అనుభవాన్ని పురస్కరించుకుని రాష్ట్రంలోగల వ్యవసాయానికి పనికివచ్చే వేలకొలది చెరువులను మరమ్మతులుచేస్తే వెంటనే ఫలితం కనబడే అవకాశం ఉంది.

దక్షిణాది వ్యవసాయంలో చెరువులకు చాలా ప్రాముఖ్యంఉంది. మొత్తం రాష్ట్రంలో 35 వేల చెరువులు ఉన్నట్లు అంచనావేయబడింది. వీటిలో 27 వేలు రైత్వారీ ప్రాంతంలోను, మిగతావి జమీందారీ ప్రాంతంలోను ఉన్నాయి. రైత్వారీ ప్రాంతంలోనే 35 లక్షల ఎకరాల భూమి చెరువులద్వారా సాగు అవుతున్నట్లు అధికారుల లెక్కలద్వారా తెలుస్తున్నది.

ప్రస్తుతం ఈ చెరువులస్థితి అధ్వాన్నంగా ఉంది. చాలాభాగం ఒండ్రుతో మేటలువేశాయి. కొన్ని వర్షాధారపు చెరువులలో మెట్టపంటలు కూడా పండిస్తున్నారు. పది పదిహేను సంవత్సరాలనుంచి ఈ చెరువుల స్థితిని వివరించే లెక్కలు కూడా ప్రకటించబడటంలేదు. 1852 వ సంవత్సరంలో 14 జిల్లాలలో 53,000 చెరువులు కలవని వాటిలో 43 వేలకు మరమ్మతులు అవసరమని ఈస్టిండియాకంపెనీ నియమించిన విచారణసంఘం ప్రకటించింది. ఈ నూరుసంవత్సరాలలో జిల్లాల సంఖ్య 22 కు పెరిగినా చెరువుల సంఖ్య 35,000 కు తగ్గింది. ఈ చెరువులలో చాలభాగం ఒండ్రుతో పూడిపోవడంమూలంగా నామరూపాలులేకుండా పోయాయి. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఉన్నవికూడా పూడిపోతాయి.

చోళరాజులు ప్రథమంగా ఈ చెరువుల నిర్మాణం ప్రారంభించినట్లు చరిత్రద్వారా తెలుస్తున్నది. తరువాత పల్లవులు, చాళుక్యులు, హోయసల రాజులు విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని ఏలినరాజులు ఎన్నెన్నో తటాకాలను నిర్మించి వ్యవసాయాన్ని అభివృద్ధి చేశారు.

అధికవర్షాలు అమిత శీతలం కారణంగా ఏడాదిలో తొమ్మిది మాసాలకాలం ఉత్తర హిందూస్థానంలోని భూములు సాగుకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. దక్షిణాదిని అలాకాదు. ఇచ్చట వర్షజలాన్ని చెరువులలో భద్రపరిస్తేనే వ్యవసాయం సాగుతుంది. ఇది గమనించే మన పూర్వులు చెరువుల నిర్మాణానికి పూనుకున్నారు.

పూర్వుల ప్రసాదంవల్ల మనకు లభించిన చెరువులను మరమ్మతు చేయడంలో ప్రభుత్వం చూపిన అలక్ష్యానికి మేరలేదు. ఒక వైపున చెరువులు ఒండ్రువేసి పూడిపోతూఉంటే రైతులనుండి పన్నులు గుంజడానికి ఆయకట్టుపెంచుతూ వచ్చారు ఫలితంగా ఆయకట్టులోగల భూమి అంతటికి కావలసిన నీరు చెరువులలో ఉండేది కాదు. పంటలు దెబ్బతిని రైతు అప్పులపాలై నానాటికి కృంగిపోయాడు. కొన్ని సందర్భాలలో చిన్న చిన్న మరమ్మతులు చేసి చెరువులో కొద్దిగా నీటిమట్టం పెంచినా దానికి ఇబ్బడిగా క్రొత్త భూమిని ఆయకట్టులో చేర్చేవారు. అధికంగా పన్నులు గుంజాలనే కాంక్ష తప్ప పంటలు పండుతున్నాయా లేదా అని ఆలోచన చేసేవారు కాదు. (తరువాయి 417 పేజీలో)

గాంధీజీ - ప్రకృతి వైద్యము

వ్యాధిగ్రస్తులకు చికిత్సచేసి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడమంటే గాంధీజీకి మిక్కిలి ప్రీతి అని ఆయనతో చిరకాలంనుంచి పరిచయముంన్నవారికి బాగా తెలుస్తుంది. తన శరీరాన్ని అనేకవిధములైన పరీక్షలకు గురిచేసి ఆయన ఫలితాలను పరిశీలిస్తూ ఉండేవాడు. తన చుట్టుపట్లఉన్నవారు తన సహాయమర్థించి వచ్చినవారు అస్వస్థులైతే వారికి ఆయన చికిత్సచేసి నయంచేయడానికి ప్రయత్నించేవాడు.

ప్రాచీన సంప్రదాయసిద్ధమైన వైద్యశాస్త్రాన్ని ఆయన శ్రద్ధగా అభ్యసించాడో లేదో చెప్పజాలనుగాని ఆ వైద్యవిధానాన్ని ఆయన ఒకప్పుడు విశేషంగా అభిమానించేవాడు. అయితే, తక్కిన జీవన విధానాలలోవలెనే, వైద్య విషయంలోకూడా ఆయనకు పూర్వాచారపద్ధతులంటే సరిపడలేదు. పరిపుష్ట జీవనారోగ్యవిధానమేదో దానిని కనిపెట్టాలని ఆయన సంతతాన్వేషణ సాగించ నారంభించాడు. ఈ కృషి ఫలితంగానే ఆయన శారీరక బాధానివారణకు ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని అవలంబించాడు.

జస్ట్ రచియించిన "ప్రకృతి చికిత్స" అనే గ్రంథాన్ని పఠించిన పిమ్మట ఈ విధానంలోనే రోగనివారణకు ఆరోగ్య వికాసానికికూడా ఉత్తమ సూత్రాలు గలవని గాంధీజీ తెలుసుకున్నాడు. ఈ గ్రంథంలోనే ప్రకృతి చికిత్సకు సులభమైన ప్రత్యేకవిధానాలు పేర్కొనబడ్డాయి. ఈ సమయంలోనే తటస్థించిన ఒక దురదృష్టకర సంఘటనవల్ల గాంధీజీ మనస్సు విరిగి వైద్యంలో పూర్వాచార విధానాలపై ఆయనకు నమ్మకం సన్నగిలిపోయింది.

ఒక భారతీయ వర్తకుని గారాబు తనయునకు జబ్బుచేసి ఒకనాడు ప్రాణంమీదికి వచ్చింది. తక్షణమే శస్త్ర చికిత్స చేయిస్తే తప్ప పిల్లవాడు బ్రతకడని డాక్టర్ చెప్పాడు. ఆ శస్త్రచికిత్స అట్టే ప్రమాదకరమైనది కాకపోయినప్పటికి బాలుని తండ్రి భయంతో మిక్కిలి ఆందోళన పొందాడు. తుదకు ఏలాగో శస్త్ర చికిత్స చేయించడానికి సమ్మతించి ఆ వర్తకుడు చికిత్సా సమయంలో తనతోగూడా ఉండి తనకు తన కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పమని గాంధీజీని ప్రార్థించాడు. గాంధీజీ అందుకు అంగీకరించాడు.

ఒక ఆదివారంనాటి ఉదయం వర్తకునిగృహంలోనే బాలునికి శస్త్ర చికిత్స చేయబడింది.

ఆనాటి మధ్యాహ్నం గాంధీజీ ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి ఆయన అనుభవించిన మానసికాందోళన ఇంకా తగ్గినట్టులేదు. (అప్పుడు నేను, నా భర్త, గాంధీజీ కుటుంబంతో కలిసియుండేవారము) ఏమైందని మేము ప్రశ్నించగా శస్త్రచికిత్సపూర్తి కాకుండానే పిల్లవాడు మరణించాడని ఆయన తెలియజేశాడు.

ఆ పిల్లవాడికి అసలు శస్త్రచికిత్స చేయించకుండా ఉండవలసిందనీ, ఇతర వైద్య విధానాలను నడిపియుంటే అతడు తప్పక బ్రతికి యుండేవాడనీ గాంధీజీ గారి విశ్వాసం. ఈ సంఘటనతో ఆయన మనస్సు విశేషంగా సంక్షుభించింది. చికిత్స సమయంలో తాను పిల్లవాని తండ్రితోకూడా ఉండడానికి అంగీకరించడంవల్ల శస్త్ర చికిత్స చేయించమని సలహా యిచ్చినట్లే అయిందనీ, అందుచేత శస్త్ర చికిత్సకు, ఆ కుటుంబానికి కలిగిన పుత్రశోకానికి తానుకూడా కొంతవరకు బాధ్యుడనని

గాంధీజీ తలపోస్తూ మనఃక్లేశం పొందుతున్నట్టు తోచింది.

"ఈ సంఘటనతోనే పూర్వాచార పద్ధతులతో" నిమిత్తంలేని వైద్యవిధానాలపట్ల ఆయన పక్షపాతం ఇనుమడించి, శస్త్రచికిత్సపట్ల ఆయనకు గల అసహ్యాభావం ప్రబలతరమైంది. ఆకాలంలో ఆయనకుటుంబముతో కలిసియుంటున్న మాలో అనేక మందికూడా ఆయనతోపాటు మట్టిపట్టీలను వేసుకోవడం, శరీరానికి ఆవిరిపట్టి వెంటనే చలి నీటితొట్టిలో మునగడం, నిమ్మ, నారింజ మున్నగు పుల్లని పండ్లరసాన్ని సేవించడం, ఉపవాసాలు, ఆహారనియమాలు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సావిధానాలను అవలంబించడం మొదలు పెట్టాము. ఈ విధానాల నన్నింటినికూడా గాంధీజీ తొలుదొల్త తనపై ప్రయోగించుకొని, ఆపిమ్మట తన కుటుంబంవారిచే అభ్యసింపజేసేవాడు. అటు తరువాత మేమందరం అనుసరించేవాళ్ళం.

ఈవిధానంద్వారా అనేకవిధములైన రోగాలు అస్వస్థతలుకూడా పూర్తిగా నయమయ్యేవి. గోరుచుట్టులు, పెద్దపెద్దగాయాలుకూడా పరిశుభ్రమైన మట్టిపట్టీలు వేస్తే చేతితో తీసివేసినట్టు అతి త్వరితంగా మానిపోయేవి. అయితే ఇట్టి మట్టిపట్టియే నాపసిబిడ్డకు ఆరువారాల వయస్సప్పుడు కడుపునొప్పిని తగ్గించడానికి పొట్టమీదవేస్తే పనిచేయక పోవడం సరికదా; దానికి ప్రమాదించింది కూడా. నేను ఎలాగో శ్రమపడి మరొక విధానం ద్వారా ఆ కడుపు నొప్పిని తుదకు నయంచేయ గలిగాను. ఆప్పటినుంచి ఆబిడ్డపై ప్రకృతి చికిత్సా విధానాలను ప్రయోగించి పరీక్షించటానికి నేను ఒప్పుకొనే దానను కాదు.

ఒకసారి గాంధీజీ భార్యకు చాలా జబ్బుచేసినప్పుడు ఆయన ఈ విధానంతో దానిని ఇంద్రజాలంవలె నిమ్మళింప జేసినప్పుడు మాకుచాలా అద్భుత మనిపించింది.

శ్రీమతి కస్తూర్బాగాంధి అప్పుడు నేటాల్ లోని పోనిక్స్ సెటిల్మెంటులో ఉన్నది. గాంధిజీ ట్రాన్స్‌వాల్‌లోని జోహాన్స్ బర్గ్‌లో ఉన్నాడు. కొంతకాలమునుంచి ఆమెకు జబ్బుగాఉంటున్నది. క్రమంగా వ్యాధి ముదిరిపోయి ఒకనాడు అర్ధరాత్రివేళ డాక్టరుకు కబురుపెట్టవలసివచ్చింది. డాక్టరు అక్కడకు పంద్రెండుమైళ్ళ దూరంలో ఉన్నాడు. అతడువచ్చి ఆమెను పరీక్షించి విశేషంగా రక్తం క్షీణించడం మూలంగా వచ్చే ఒక తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నదని తెలుసుకొని, ఆమె చాలా ప్రమాదస్థితిలో ఉన్నదనీ, ఆమె భర్తను ఉన్నపళంగా తక్షణంపిలిపించవలసియున్నదనీ అతడు తెలియ జేశాడు.

ఈ వర్తమానం అందగానే గాంధీజీ వెంటనే బయలుదేరి వచ్చాడు. కొంతసేపు ఆమెతో ఏకాంతంగా సంభాషించిన పిమ్మట ఆయన బయటికివచ్చి తానే స్వయంగా చికిత్స నడపడానికి ఆమె సమ్మతించిందనీ, ఇంక ఆమెకు వ్యాధి నిమ్మళింపజేసే పూచీ అంతా తానే వహిస్తున్నానని మాతోచెప్పాడు. ఆమెకు వైద్యం చేయటానికి వచ్చిన డాక్టరు హార్వే సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి ముందు ఆమె ఆహార పానీయాలను మార్చాడు. దానిప్రకారం ఆమె శాకాహారం మాని మాంసం తినాలని అతడు విధించాడు. అంతట అతని వైద్యం తమకు అనసరంలేదని చెప్పి ఆ డాక్టర్‌ను పంపించి వేశారు. అందుకు అతనికి ఎంతోకోపం, అభిమానం వచ్చిందికూడా.

గాంధీజి తన భార్యకు చికిత్సచేయడం ప్రారంభించాడు. ఆమెను కొంచెం కొంచెం మోతాదులలో నిమ్మ బత్తాయి మున్నగు ఆమ్లకఫలాలరసం

ఆరారా యివ్వడం మొదలు పెట్టాడు. అంతే. మొదటిలో అంతకుమించి మరేట్టి ఆహారం లేదు. ఈ కఠినవిధానం ఫలితం ఎలాఉంటుందో అని మేము విపరీతంగా భయపడ్డాము. కాని, ఒకవారం రోజులయ్యేసరికి ఈ నూతన చికిత్స ఆమెకు గుణ మిచ్చింది. అంత తీవ్రమైనవ్యాధి క్రమంగా తగ్గు ముఖంపట్టింది. ఆమె బాధ నివారించబడింది. మరొకటి. రెండువారాలపాటు ఆమె సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకుంది, అంతే. మరి కొన్నాళ్లకు ఆమెవ్యాధి పూర్తిగా నయమై పోయింది.

ఆ రోజులలో పెద్దవాళ్ళ విషయంలో అంత మంచిది కాకపోయినా, పిల్లలకు ఆవుపాలు పుష్టి కరమైన ఆహారమని గాంధీజీ భావించేవాడు. కాని, మరికొంతకాలం గడిచేసరికి ఆవుపాలు మనుష్యునిలో పాశవికోద్రేకాలను రేకెత్తిస్తాయని వాటిని ఆయన నిరసించేవాడు. అయితే నేను మాత్రం ఈవాదంతో ఎప్పుడూ ఏకీభవించేదాన్ని కాదు. "అలాగయితే ప్రధానంగా ఆవుపాలనే త్రాగి ఎదిగే పసిపిల్లలు కేవలం చిన్నపసువులన్న మాట. ఇది నిజంకాదని మీకూ బాగా తెలుసు" అని నేను వాదించేదానను. ఆయనమాత్రం ఏమీ అనుకోకుండా మందహాసంచేసేవాడు. కొన్నాళ్ళు పోయిన తరువాత తన జీవితంలో ఇంకెన్నడూ ఆవుపాలనుగాని గేదెపాలనుగాని త్రాగకూడదని శపథంచేసికొన్నాడు.

అటుపిమ్మటనుంచి డాక్టర్లతోను, సర్జన్ల తోను ఆయనకు సంపర్కం ఎక్కువ కాజొచ్చింది. ఉపవాస దీక్షలలో ఆయన శరీరస్థితిని వైద్యసిపు ణులు శ్రద్ధగా పరీక్షించవలసి వచ్చేది. వారి సల హాలను అవలంబించడం ద్వారానే ఆయన అన్నేసి రోజులపాటు శరీరం కృశించి క్షీణించిపోకుండా ఉపవాసాలను కొనసాగించ గలిగేవాడు. అటు పిమ్మట ఆవుపాలను మేకపాలను సేవించడంవల్ల నైతిక ప్రవృత్తితో కలిగే పరిణామాల వ్యత్యా సాన్ని ఆయన గ్రహించ గలిగాడు.

ఆరోజులలో ఆహారపానీయాల విషయంలో మేము పాటిస్తూవచ్చిన నియమాలు అనేక విధా లుగా నుండేవి. గాంధీజీ సలహాపై శ్రీమతి కస్తూర్బా, నేను కొంతకాలంపాటు ఫ్యాక్టరీచక్కె రను వంటకాలలో వాడకం నిషేధించాము. పిండి వంటలలోను రొట్టెలలోను చెరకుపానకం ఉపయో గించాము. ఈ ఘట్టంబాటిన పిమ్మట ఉప్పు వాడ కుండా వంటకాలను తయారు చేసేవారము. ప్రకృతి సిద్ధంగా కాయగూరలలో నుండే ఉప్పు తప్ప, ప్రత్యేకంగా వంటలలో ఉప్పు వాడకం ఆరోగ్యానికే కాకుండా, సత్ప్రవర్తనకు కూడా భంగకరమని ఆయన అంటూ ఉండేవాడు.

"పరిచయము"

అయితే, కొన్ని సంవత్సరాల అనంతరం, గాంధీజీయే ఇండియాలో ఉప్పు సత్యాగ్రహం జరి పించాడు. ఆ కారణంగా ఆయన, ఇంకా అనేక వేల మంది భారతీయులు కూడా అప్పుడు జైలు శిక్షకు పాత్రులైనారు కూడా.

తేనీరు, కాఫీ మున్నగు ఉత్తేజకర పానీయాలు మాకు నిషేధం.

తేనీటి విసర్జన ఆయన జీవితంలో కొంతఆనం దాన్ని తగ్గించి యుంటుందని నేను అనుకొంటూ యుంటాను. తేనీరు ఉత్తేజకరమైన పానీయమని; అది ఆరోగ్యానికి భంగకరమని నాభర్త ఆయన చేత ఒప్పించేవరకు గాంధీజీ రోజూ సాయంకాలం తన ఆఫీసులో తేనీటిని మిక్కిలి ప్రీతితో సేవించే వాడు. తన దేశీయులకు ప్రతినిధిగా ఒకసారి ఆయన లండన్ వెళ్ళినప్పుడు ఆయన చేసిన తేనీటి విందులను అనేకమంది మెచ్చుకొన్నారు. అట్టి సమయాలలో ఆయన

ఎంతో చలాకీగా ఉండేవాడు. చతురోక్తులతో దరహాసంతో మిత్రుల సాంగత్యంతో అమితానందాన్ని పొందినవానివలె ఆనందోత్సాహాలను వెలి విరియించేవాడు.

సాయంకాలం మేము రోజూ కాఫీకి ప్రత్యా మ్నాయంగా ధాన్యాదులను వేయించి విసిరినపొడి తో కాఫీని తయారుచేసుకొని త్రాగేవాళ్ళము. ఈత్యాగ నియమాలను, చాదస్తాలను చూస్తే నాకు ఒక్కొక్కప్పుడు కోపంవచ్చేది. కొన్నింటిని నేను అవలంబించడానికి నిరాకరించే దాననుకూడా అప్పుడు గాంధీజీ నాతో వాదించడం మానేసి మందహాసంచేసి యూరుకునేవాడు.

పౌరధర్మాలు — మహాత్మాగాంధి

ప్రతినగరంలోనూ రెండుభాగాలు ఉంటవి. ఒకటి నగర ప్రాంతం. రెండు కంటోన్మెంట్ ప్రాంతం. నగరప్రాంతం హెచ్చుగా కంపుకొట్టే మురికిరూపంగా ఉంటుంది. మనదిబస్తీ జీవితానికి, అలవాటుపడని తత్వం. అయినా మనకు నగర జీవితమే వాంఛనీయమైతే గ్రామీణ జీవితపు పరిస్థితులను ఇక్కడ నెలకొల్పలేము. మేడ పైఅంతస్తున నున్నవారు తమమీద ఎక్కడ ఉమ్మివేస్తారో అనే నిరంతరాందోళనతో బొంబాయి నగర వీధులలో తిరగడంలో సుఖం ఏమిఉంది చెప్పండి? నేను రైళ్ళలో చాలా ప్రయాణాలు చేశాను. మూడవ తరగతి ప్రయాణీకుల బాధలు చూశాను. అయినా వీరి బాధ లన్నింటికీ రైల్వే అధికారులు కారకులని నేను అనను.

పరిశుభ్రంగా ఉండటంఅంటే ఏమిటో మనకు తెలియదు. మూడవ తరగతి పెట్టెలో కిందకూడా పడుకొని నిద్రపోతామని తెలిసియున్నా అక్కడే మనం ఉమ్మి వేస్తాంకదా? తిరిగి దానిని మనమే ఎలా ఉపయోగిస్తామా అనే ఆలోచన చేయం. దీని ఫలితం ఆపెట్టెఅంతా చెత్తా చెదారం, మట్టి మశానంలో నిండియుంటుంది. స్వపరిపాలకులం కాబోతున్న సమయాలలో ఈ విషయాలు ముఖ్యంగా గుర్తించాలి.

మరుగుదొడ్ల విషయంలోకూడా ఇంతే. తగు జాగ్రత్తవహిస్తే, మంచి ఎరువు తయారుచేసుకొన వచ్చు. లక్షలరూపాయలు ఆదా చేయవచ్చు. అనేక రోగాలు లేకుండా కాపాడుకోవచ్చు. కాని మనచెడ్డ అలవాట్లు మానుకోము. పవిత్రమైన నదీతీరాలను పాడుచేసి, క్రిమికీటకాలకు స్థావరాలు ఏర్పరుస్తాం. వాటివల్ల రోగాలు వస్తవని తెలుసు. అయినా చిన్నపార ఉపయోగిస్తే ఈ బాధ తప్పుతుందని తెలిసినా ఆచరణలో పెట్టం. రోడ్లప్రక్కలను మరుగు దొడ్లుగా ఉపయోగించడం, రోడ్లమీద ముఖం కడగడం, అనేవి మహాపాపం. ఇతరుల కష్టసుఖాలను మనం గమనించడం లేదని ఈ చిన్న విషయాలు స్పష్టపరుస్తవి.

ఇలాంటివన్నీ చేసేది మనం. చివరకు పురపాలక సంఘాలు అది చేయలేదు, ఇదిచేయలేదని విమర్శించేదీ మనమే. సుఖంగా గ్రామాలలో నివసించక అనవసరంగా బస్తీలలో కాపరాలు పెట్టడం దేనికి? బస్తీ జీవిత విధానాలు తెలియక అనారోగ్య స్థితి కల్పించడం దేనికి? చివరకు మనం సహకరించనిదే బస్తీలలో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కలిగించడం పురపాలక సంఘాలకు అసాధ్యమని తెలిసికూడా ఆందోళన చేయడం దేనికి? (తరువాయి 416 పేజీలో)

ఆరోగ్యప్రశ్నోత్తరములు

:—"ఫాదర్ సీప్"

రోగంఅంటే ఏమిటి? రోగాలు ఎందుకువస్తవి?

భగవంతుడు తన సృష్టిసామర్థ్యము నంతా వినియోగించి చమత్కారమైన మనదేహ నిర్మాణము చేసినాడు. ప్రతిసంధి ఆవలసంధితో సరిగా సరిపోవటం దేహముయొక్క సంపూర్ణ మైన నిర్మాణమునకు అనురూపమైన అవయవాలు అతడు నిర్మించినాడు 'దేహములోపలి అవ యవనిర్మాణము ఇంకా విచిత్రముగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క క్రియకు ఒక్కొక్క మండలమునూ దానికి అనుగుణ్యమైన అవయవాలు నిర్మింపబడి ఉన్నవి. కత్తికి గాని, సూదికిగాని అందని ఒకా నొక ఆత్మవస్తువు యీదేహములో ఉండటం యెంత నమ్మికలేనివారికికూడా నమ్మక తప్పని విషయము. దేహములో విహితమైన కర్మలు ఆయా అవయవాలు సక్రమంగా చేస్తున్నంత వరకు మనము ఆరోగ్యమంటాము. ఎప్పుడైతే దేహావయవాలు క్రమంగా పనిచేయటం మాను తవో అప్పుడు రోగం వచ్చిందీ అంటాము. ఇట్టి రోగాలన్నీ కూడా మన ఆహారవిహారముల యందలి లోపముల వలననే కలుగుతవి. ఆహార విహారములందలి లోటువలననే రక్తముయొక్క నిర్మాణములోను, అభిసరణక్రమములోను లోప ములు ఏర్పడుతవి. దేహమందంతటను పడుగుపేక లుగా వ్యాపించిఉన్న రక్తవాహికలలో క్రమమైన రక్తాభిసరణము జరుగుచున్నంత వరకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే రక్తాభిసరణము క్రమం తప్పుతుందో అప్పుడు రోగం వస్తుంది. రక్తానికి ఒకవిధమైన గమనవేగము ఉన్నది. అంతకంటె ఎక్కువ కారాదు. తక్కువ కాగూడదు. ఆవిధం గానే రక్తములో చేరిఉన్న జలాదిధాతువులు కూడా యుక్తమైన మితిలోనే ఉండవలెనుగాని యెగుడు దిగుడులు ఉండరాదు. రక్తములో ఉండ వలసిన వానికంటె భిన్నవస్తువులు చేరినపుడు రోగం వస్తుంది.

రోగం ఎలా నయమవుతుంది?

జాగ్రత్తగల వైద్యుడు రోగం ఏయేమార్గాల వృద్ధిపొందిందో తెలుసుకుంటాడు. రోగ మెంత వృద్ధిపొందిందికూడా అతనికి తెలుస్తుంది. బైటి చిహ్నములనుబట్టి రోగముయొక్క స్థితి అతనికి తెలుస్తుంది. రోగముయొక్క స్థితికి అనుగుణ్య మైన చికిత్సాప్రక్రియలను ఏరి అతడు రోగ నివారణము చేస్తాడు. ఈ పద్ధతి చాలా విశదంగా ఉన్నది అని మీరనవచ్చు. నిజమేగాని ఇందులో కూడా కొన్ని చిక్కులున్నవి. ఎవని వేలైనను ఒక యంత్రములో చిక్కుకొని నలిగిపోతే దానికి రోగకారణం వెతకనక్కరలేదు. కాని ఒకనికి తలనొప్పో కడుపునొప్పో నాడీవ్యాధో గుండె జబ్బో మతిభ్రమో వస్తే దానికి కారణము ఏదో తెలిసికోవాలి. ఏమంటే అనేక కారణాలవల్ల ఇవి వస్తవి. ఒకగడియారములో ఉన్న పెండ్యూలం ఒకగడ్డిపోచ అడ్డంపడితే ఆగి పోతుంది. చిన్నమాలిన్యం హృదయంలోకి పోతే గుండెనొప్పి వస్తుంది. ఆమాలిన్యమేదో కనుక్కోటములోనే వైద్యుని తెలివితేటలున్నవి. ఏదైనా చిన్నచెట్టును కాలితో తన్నితే ఆకులన్నీ కదులుతవి. ఆకులు కదలినవిగదా అని మూల కారణము ఆకులు అని చెప్పకూడదు. అవిధము గానే యెవరికైనా నాడులలో వ్యాధివస్తేవానిం

వ్యాధి నాడీవ్యాధి అని చెప్పరాదు. అంటే యేమన్నమాట? దేహమంతా రోగగ్రస్తమైనది గనకనే ఆదేహముయొక్క అంగాలుగాఉండే నర ములు పనికిరావు. సాలీడు గూడు అల్లుతుంది. ఆ అల్లిక యెంతో క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. అందు లోఉండే దారాలు చతురస్రములు గాను, త్రికోణములుగాను ఉంటవి. ఆనిర్మాణంకూడా గణితశాస్త్ర అనుగుణ్యముగా ఉంటుంది. అందు లో ఒక్క దారమును మనము తొలిగించితిమేని ఆనిర్మాణముయొక్క సౌందర్యమంతా చెడిపో తుంది. అప్పుడు సాలీడు గూడు అల్లటంలోనే తిన్నగా అల్లలేదుఅంటే యెంత తెలివితక్కువగా ఉంటుంది? తొలగించినదారంతిరిగి దానిచోటులో అమరిస్తేతిరిగి సాలెగూడుయొక్క సౌందర్యముచేరు కొంటుంది. ఆచిన్నిదారంకనుక్కొని అమర్చటం లోనే తెలివిఉన్నది. ఆదారంకనుక్కోటం తెలి యకపోతే గూడుయొక్క నిర్మాణమంతా చెడ గొట్టుతాము. ఇప్పుడు రోగనిదానం చేయటం తేలికోకష్టమో మీరే నిర్ణయించుకోండి. రోగా లన్నీకూడా రక్తదోషములవలననే వస్తవని తేలి నది. రక్తాభిసరణము క్రమపరచుట; రక్తములోని మాలిన్యముల వెలువరించుట; ఈరెండే మనము చేయవలసినపనులు; యీరెండుపనులు దేహము సహజముగనే చేస్తూఉంటుంది. దేహములో పాటవము తగ్గినపుడే ఈక్రియలు సక్రమంగా జరుగవు. దేహములోపాటవము చేకూరినంతనే దేహమాలిన్యములు వెడలిపోయి రక్తాభిసరణము క్రమపడుతుంది.

జలచికిత్సవలన రోగనివారణ

వస్త్రముమీద సిరామరక పడితే నీళ్ళుపెట్టి కడిగితే మరకపోతుంది. నెత్తురు కారుతూఉండే పుండు నీళ్ళుపెట్టి కడిగితే శుభ్రమవుతుంది. దిన మంతా పనిచేసినవానికి చన్నీటితో నుదురు కడి గితే యెంతో సుఖంగా ఉంటుంది. జలం నూతన శక్తిని ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. ఈ విధముగా మేలుచేస్తుంది. పిల్లవానికి తీసిన బొప్పికట్టితే తల్లి వేడినీటితో కాపుకాస్తుంది. దానితోఅది కరిగి పోతుంది. ఈవిధంగా నీటిలో మురికిని కరిగించి వెలువరించే గుణముంది. దేహానికి బలమిచ్చే గుణముంది. ఇంకేమికావాలి? జలచికిత్స అన్ని రోగాలను నయము చేస్తుంది. వేరువేరుజలచికిత్సా ప్రక్రియలు రోగంయొక్క మూలకారణములను పోగొట్టును. జలచికిత్స వలన 1. రక్తములోని మాలిన్యములు కరిగిపోవును. 2. కరిగిన మాలిన్య ములు వెడలిపోవును. 3. మాలిన్యములు లేకుండా శుద్ధిపొందినరక్తము సక్రమముగా ప్రవహించును. 4. దుర్బలమైన దేహావయవాలు బలపడతవి. దేహక్రియలు సక్రమంగా నడుస్తవి. ఈవిధంగా జలచికిత్స పనిచేస్తుంది,

చాలా క్రొత్తక్రొత్తరోగాలు జనులను బాధించుచున్నవేమి?

ఈప్రశ్నలతో నాపని తీరిపోతుంది.

పూర్వకాలములో ఎండలోను వానలోను కష్ట పడి పనిచేసి దేహాలను గట్టిగా ఉంచుకునేవారు. ఈ కాలపువారు ఎండలోకిపోక వానలో తిరుగక కష్ట పడిపనిచేయక దేహములను సుకుమారములుచేసు కుంటున్నారు. అందువల్లనే రోగములను తట్టు కునే సామర్థ్యము బొత్తిగా తగ్గిపోయింది. దాని వల్ల సన్నగాను చిక్కిపోయి పాలిపోయి రక్త క్షీణముతోను నాడీదౌర్బల్యముతోను పొట్ట గుండె జబ్బులతోను బాధపడుచున్నారు. బల వంతులు ఎక్కడో అరుదుగా ఉంటున్నారు. ఇంత దుర్బలముగా ఉన్న మనుష్యులకు ఏమా త్రపు గాలిపాటులో మార్పువచ్చినా యేమా

త్రము ప్రదేశము మారినా ఆహారవిహారములలో చిన్నమార్పు కలిగినా రోగం వస్తుంది. చల్లనిగాలిలోనుంచి వెచ్చని గదిలోకి వచ్చినా కూడా వారి కేదో రోగం వచ్చుచునే ఉన్నది. 50, 60 సంవత్సరాలకు పూర్వము పరిస్థితులు ఇంకోవిధంగా ఉండేవి. అప్పు డంతా కష్టపడి పనిచేసుకునేవారు. ఇన్నిరోగాలు వచ్చేవికావు. ఇప్పుడు తెలివియెక్కువైనది అనుచున్నారు. దానితోనే మానవులయొక్క బలము ఆయుర్దాయము ఆరోగ్యములు తగ్గిపోయినవి. నడివయస్సులోనే వృద్ధాప్యము వచ్చుచున్నది. ఇప్పుడు మనము జాగ్రత్తపడకపోతే మానవజాతి క్షీణించిపోతుంది. అందుకు జలచికిత్సా ప్రక్రియలద్వారా దేహావయవాలను బలపర్చాలి ఇప్పు డీ చిన్నపని కనుక మనము చేస్తే మానవజాతి తిరిగి బాగుపడుతుంది. ఎన్నోరోగాలు రాకుండా పోతవి. వచ్చిన రోగాలు నయమూఅవుతవి. ఈప్రక్రియలు చాలాసహజములైనవి. తేలిక అయినవి కూడా. ఈప్రక్రియలను చాలామంది ఉపయోగించి మేలుపొంది అనేకమంది ప్రశంసించి యున్నారు.

ఇదేవిధంగా దేహము గట్టిపడేటందుకు ఆహారములోను, దుస్తులలోను,విహారములోనుకూడా, మార్పులు చేసుకోవలసి యున్నది. ముమ్ముందు అవికూడా తెలిసికొని ఆచరిస్తారు. ఇప్పుడు నాఅభిప్రాయాలతో నెవరు వ్యతిరేకించినా వానియందలి నావిశ్వాసముఅచంచలముగానిలిచియున్నది. అనేక సంవత్సరాలుగా వానిని ప్రయోగించి గడించిన అనుభవము నాకు ఉన్నది. ఇవి కుక్కగొడుగులు కావు. సుదృఢమయిన పూర్ణవృత్తాలే నాఅనుభవములు. అందువల్ల ఎప్పటికీ యివి నశించిపోవు. ఆహారాన్నిగురించి కూడా చెప్పెదను. ఘాటైనమసాలాలు చేర్చకుండా సామాన్యపు తినుబండారములు తయారుచేసుకుంటే అవి ఆరోగ్యప్రదముగా ఉంటవి. ఆహారము ఎంత కల్పన లేకుండా తయారుచేస్తే అంత తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. అంతబాగా బలమునిస్తుంది. త్రాగుటకు మంచినీరు తప్ప ఏమీ వాడకూడదు. సారాయి త్రాగితే పాపంవస్తుందనే భయం నాకు లేదుగాని అదివాడకపోయినా ఆరోగ్యముంటుంది. కావాలిఅంటే ఫలరసాలు పండ్లు వాడుకొనవచ్చు.

దుస్తులను గురించి

చేతితో వడికి మగ్గాలమీద నేసిన గుడ్డ ఆరోగ్యవంతమైనదని నానమ్మకము. దేహములో ఒక భాగానికి ఎక్కువమడతలుగా దుస్తులువేసి, తక్కిన భాగాలలో ఒకమడత వేసో అసలే లేకుండా చేస్తేనో తప్పకుండా ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. శీతకాలంలో చూడండి తలకాయకు ఉన్ని టోపీవేస్తారు. మెడకు బిగుతైన కాలరు వేస్తారు. దానిపైన ఉన్నిమఫ్లర్ చుట్టెదరు. ఒంటిమీద బనీను, దానిపైన షర్టు, దానిపైన వేస్టుకోటు, దానిపైన కోటుతొడుగుతారు. పాదాలకుఒకపొర మేజోళ్ళు వేస్తే వేస్తారు లేకపోతే లేదు. అవ్యక్తమైన యిట్టి వస్త్రధారణవిధానమువలన రక్తమంతా పై భాగానికిపోయి దేహముయొక్క క్రిందిభాగములో రక్తము తగ్గిపోతుంది అందువల్ల జలుబు చేస్తుంది. తలనొప్పులు వస్తవి. తలలోఉండే ధమనులు లావవుతవి. అసంఖ్యాకములగు రోగాలు కూడా వస్తవి. దేహానికి అనుకుని ఉన్నిదుస్తుల నెప్పుడూధరింపరాదు. చర్మానికి అనుకుని ముతక నూలుగుడ్డ ఉండటంమంచిది. మరీ మెత్తనిగుడ్డలు సన్ననిగుడ్డలు ధరిస్తే చర్మములో ఉండవలసిన గట్టితనం ఉండక చర్మముమెత్తపడి దుర్బలముగా ఉంటుంది. అనేకులు దేహములో రక్తము తగ్గిఉన్నప్పుడు ఉన్నిదుస్తులు వాడటం మంచిదనుకుంటారు. అసలే దుర్బలముగా ఉన్న జాతిలోని దౌర్బల్యాన్ని ఈ ఉన్నిదుస్తులు

ఎక్కువచేస్తవి. అందువల్ల ఉన్నిదుస్తులు ఎంత జాగ్రత్తగా తయారుచేసినా చర్మానికి అనుకునే టట్లుగా ఉన్నిదుస్తుల ధరింపరాదు. ఎంతో చలిగా ఉంటేనేతప్ప ఉన్నికోటుల ధరింపరాదు. మందు లెరములవారు ఈ రహస్యమును తెలుసుకొని ఆచరించి బాగుపడుదురుగాక!

గాలిని గురించి

మండుతూఉండే నిప్పుమీద ఒకచిటికెడు సాంబ్రాణివేస్తే యిల్లంతా సాంబ్రాణి వాసన వస్తుంది. ఒక ఇంటిలో 4 గుక్కల పొగాకు ధూమము వదలితే యిల్లంతా పొగచుట్టకంపు కొట్టుతుంది.

ఒకమనిషి తానుపీల్చిన గాలినే 3 తడవలు పీలిస్తే అది విషమౌతుంది. అందువల్ల మనుష్యులు కూర్చుండే చోట పరుండేచోట ఎడతెగకుండాను, ఆటంకాలు లేకుండాను, మంచిగాలి వచ్చే టట్లు చేసుకోవాలి. ఇలాచేస్తే యెన్నో రోగాలు రాకుండా పోతవి. ఎన్నో వచ్చేరోగాలు నయమవుతవి. మురికిగుంటలమీదనుంచి వచ్చేగాలిని గదులలో నిలువఉన్నగాలిని పీల్చినపుడు లేని రోగాలు వస్తవి. ఉన్నరోగాలా నయమూకావు. 1 నిమిషానికి 17 తూరులు గాలిపీలుస్తామే రోజా మొత్తముమీద ఎన్నిసార్లు గాలి పీల్చాలిసి ఉంటుంది? అట్లాంటిగాలి యెంత నిర్మలముగా నుండాలి? మురికితోకూడిన గాలిని పీల్చినపుడు ఊపిరితిత్తులు చెడిపోతే ఆశ్చర్యమేమున్నది?

రక్తము నిర్మలముగానుండక, మలినముగా నుండి రోగాలు వస్తున్నవంటే ఆశ్చర్యమవుసరము లేదు ప్రతి కూర్చుండేగదిలోనికి,ప్రతి పడకగది లోనికి, దినములో అనేకతూరులు కిటికీలు వాకిళ్లు తెరచిబైటిగాలిని రానీయవలెను. ఇట్లాచేసినపుడు ఆగదులలో కూర్చుండువారి ఆరోగ్యము నివసించువారి ఆరోగ్యము పరుండువారి ఆరోగ్యము బాగుపడును. పక్కగుడ్డలు పరుపులు కూడ తరుచుగా గాలికి ఎండకు తెరచిపెట్టవలయును. ఈవిషయాలను గురించి అవసరమైనంతవరకూ చెప్పినాను. ఏవి మంచివో యేవిచెడ్డవో తెలిసికొని ఆచరించేటందుకు అవుసరమైన విషయములు ఇందున్నవి.

ప్రకృతిరాజ్యమందలి యారోగ్యజీవనము స్వర్గమయము

యం. ఆర్యమూర్తి గారు

శ్లో॥ ధర్మార్థకామమోక్షాణాం మూలముక్తం కలేబరం।
తచ్చసర్వార్థసంసిద్ధ్యైభవేద్యది నిరామయం ॥

భావప్రకాశము.

ఆనందజీవనమే ఆరోగ్యజీవనము. ఆరోగ్యముండినగాని ఆనందముండదు. ఆనందముండినంగాని యీ పరబ్రహ్మస్వరూపమగు నీశ్వరుని దర్శించి యాతని ఆదేశమనుష్ఠింపజాలరు. ఆనంద మనుభవించువారే ఈశ్వరోద్దేశ్యముల పాలించిన వారై ముముక్షులగుదురు. ఈశ్వరుఁడు సృష్టికర్త. సృష్టియంతయూ యాతనిరూపమే ఆతని అభీష్టమంతయు ఆనందాన్వితమై, అచలమై, సత్యమై, మఱి నిత్యమైనది.

దేవుఁడు, జీవుఁడు, ప్రకృతి, యను ఈ మూడువస్తువులు ఆది అంత్యములులేని అనాది అనుపమ అమరములై అద్వితీయములని వేద

(తరువాయి 413 పేజీ చూడుడు

నాడీ - మస్తిష్కరోగములు.

రచన:-లూయీ కూనే. అనువాదం:-కొల్లి రామదాస్.

రోగాలన్నిటికి మూలం ఒకటే అనే సిద్ధాంతం మానసిక-నాడీ సంబంధించిన రోగాలకుకూడ వర్తిస్తుంది. ఈ రోగాలు విపరీత రూపాలుగా ఉన్నాయిగనుక ఆధునికయుగం నాడీరోగముల యుగం అనవచ్చును. ఈ రోగాలకు పేర్లు పెట్టటాన్కి, వీటి రూపములను, కారణమును గుర్తించటాన్కి ప్రయత్నాలు మిక్కుటంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ ప్రయత్నాలవల్ల ఈ రోగ శమన పద్ధతి లభించవచ్చు.

ఈ కఠినమైన నాడీరోగముల వృద్ధితోపాటు ఈ రోగముల బాహ్యలక్షణాలుకూడ ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి; కాని ఈ లక్షణాలవల్ల రోగాల వాస్తవికరూపం తెలియరావటం లేదు. అయినా నాడీరోగిని పరీక్షించితే లోపల అశాంతిచిహ్నాలు తప్పక కన్పిస్తాయి. రోగికి శరీరంలో కష్టం ఉన్నట్టు కన్పడుతుంది. కాని రోగి దాన్ని గుర్తించ జాలడు. ఆకష్టాన్ని చెప్పలేడు. దాని కారణంకూడ తెలియదు' చివరకు తన శరీరంలో ఒక విధమైన ఆందోళన ఉన్నదనికూడ నాడీరోగి ఒప్పుకోడు.

రోగ వివిధ రూపములు

కొందరు అంతులేకుండా వాగుతారు. కొందరు చాలా మౌనంగా ఉంటారు. ఇంకొందరు ఎప్పుడు నిద్రలోనే ఉంటారు. ఇంకొందరు ఏమైనా విశ్రాంతిలేకయే పనిచేస్తూ ఉంటారు. మరికొందరు తమను వ్యర్థమనుకొని వ్యర్థంగా తిరుగుతారు. కొంతమంది లక్షాధిపతులను భవిష్యత్తుచింత ఏడ్పిస్తూ ఉంటుంది. మరికొందరు అకారణంగానే భయపడి గజగజ వణకుతూ ఉంటారు. కొందరి శరీరాలు అనుపయోగం ఉంటే మరికొందరి శరీరములలో ఉన్మాదం జాస్తిగా ఉంటుంది. ఈ రోగాలు ప్రజలను చాల వరకు తమ శక్తిని సదుపయోగం చేసుకోనివ్వడం లేదు. కొందరకు తమ అవయవాలమీద అధికారం లేకుండా పోతుంది మరి కొందరకు తమ ఆలోచనలు, కోరికలు, చివరకు తమ శబ్దాలమీదకూడ అధికారం ఉండడం లేదు. సారాంశమేమంటే వేలకొలది రోగాలను పరీక్షించినా ఏ రెండు రోగలక్షణాలుకూడా ఒకే విధంగా లేనంత భిన్నాభిన్న రూపాలు ధరించి రోగాలున్నాయి. ఇటువంటి కష్టమైన రోగ లక్షణాలను, కార ణాకారణములను వైద్యుడు గుర్తించకపోవడంలో ఏమీ ఆశ్చర్యము లేదు. నాడులను కొంతకాలం వరకు అశక్తులను చేయడంలో అవి శక్తిగలవైనా; ఔషధములద్వారా రోగశమనం తాత్కాలికంగా జరిగినా; ఇంతవరకు, ఎక్కడ ఏమాత్రం పూర్తి సాఫల్యం లభించ లేదు. ఔషధం ద్వారాఆరోగ్యం పూర్తిగా చేకూరుతుందనే విషయం పద హారణాల తప్పు. శరీరమే అల్పాధికమైన ప్రక్రియతో హానికరమైన పదార్థాలను బయటికి నెట్టివేయడానికి ప్రయత్నించుతుందనే విషయం నిజం.

ఔషధ ప్రభావం

ఒకస్థితిలో విషాన్ని (మలినము) బయటికి నెట్టివెయ్యటానికి శరీరంలో అధిక సక్రియత కన్పడుతుంది. శరీరాన్ని పూర్తిగా పనిచేయ లేనంత అధికంగా ఔషధంఇస్తే ఈస్థితి శరీరంలో ఉత్పన్నమవదు. ఎలోపథీ విషపుమందులు అధికంగా వాడితే శరీరంలో స్మారకము లేనిచిహ్నాలు కన్పడు

తాయి. కాని వీటివల్ల రోగపు తీవ్రరూపంలో ఆరోగ్యలాభం కొరకు జరిగే శరీర ప్రయత్నా లతోపాటు జీర్ణమైన రోగపు బాహ్యలక్షణాలు కూడ కొంతకాలంపాటు అంత మవుతాయి. ఈ విధంగా రోగలక్షణాలు బయటికి కన్పడకుండా పోయి మళ్ళీమళ్ళీ వస్తూంటాయి. తీవ్రతమమైన విషపు మందులను అధికంగా వాడుట వల్ల అప్పుడప్పుడు మృత్యువుకూడ సంభవించే టంత స్మారకము లేకుండా ఉంటుంది. మందులు చాలతక్కువవాడిన మృత్యువు జరగకపోయినా శరీరానికి హానికల్గుతుంది.

చిన్నచిన్న రోగాలను కుదర్చటానికి ఇచ్చే విషపు మందులవల్ల నాడీ సంబంధించిన రోగాలు ఉద్భవిస్తాయన్నమాట నిస్సంకోచంగాచెప్పవచ్చు. మందు స్వల్పంఅవ్వడంవల్ల శరీరం స్మారకం పొందకుండా ఈ విషాన్ని బయటికి నెట్టటానికి రెట్టింపువేగంగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. కాని ఈ సక్రియత (మంచిపని) ముందువచ్చే స్మార కానికి నాందిఅయి ఉంటుంది.

నాడీ రోగాల ఉత్పత్తి

ఎంతో ప్రశంసించబడి ప్రబలితమైన చికిత్సా విధానంకూడ నాడీరోగాలను కుదర్చగలవనేమాట నిస్సంకోచంగా చెప్పలేము. చాలమంది ఈ నాడీ రోగచికిత్సలో తమ అసమర్థతను వెల్లడిచేసారు. వాతావరణమార్పు యాత్రలు మొదలయినవాటి వల్ల ధ్యానముమార్చేకొన్ని ఉపాయాలవల్లనుకుడ రవచ్చు. ఈ ఉపాయాలద్వారా క్షణికమైన లాభమైనా లభించితే వైద్యులకు ఈ రోగకార ణాలు స్వరూపజ్ఞానమైనా అంతుదొరకదనే విషయం నిశ్చితం.

మనశరీరంలో రెండురకాలయిన నాడులుం టాయి. ఒకటి మనయిష్టమువచ్చినట్లు ఉంటాయి (ఇచ్ఛానాడులు). రెండు శ్వాసనిశ్వాసలు. రక్త ప్రవాహమునకు ఏర్పరుపబడ్డాయి. మానసిక నాడీరోగములుకూడ, విజాతీయపదార్థాల భారం తోనే ఉత్పన్నమవుతాయనే సంగతి తెలిసి చాల మందికి ఆశ్చర్యం కలగొచ్చు. శరీరసాధారణ క్రియలోఅడ్డంకులేక నొప్పికలిగితే ముందు మనకు రోగపుగుట్టు తెలుస్తుంది. కాని యిది ప్రవర్ధిత అవస్థలో ఉంటుంది. విజాతీయ పదార్థం అవ యవాలలో ప్రోగుపడి వాటి సాధారణ క్రియకు అడ్డంకుగా ఉంటుంది. ఇది అవ యవాలకు సంబంధించిన నాడులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. నాడులమీద దాని ప్రభావం పడుటవల్లనే మనకు రోగజ్ఞానం కల్గుతుంది. పైపైన పరీక్షచేసే డాక్టర్ల దృష్టి ఇచ్ఛానాడులు, వాటిసంబంధించిన రోగాలమీద ఉంటుంది.

శ్వాస, నిశ్వాస, రక్తప్రవాహము, జీర్ణక్రియకు అడ్డుపడేకుళ్ళు (మలినము) నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఈ కుళ్ళు కుట్ర ప్రభావం కూడ నాడులమీదపడి, అవి మనకు రోగజ్ఞానా న్ని కలుగజేస్తాయి. ఇవి ఇచ్ఛా నాడులుకాదు, కాని వీటి సాధారణక్రియ; ఊపిరి తిత్తులు, హృదయం, ఆమాశయం, మూత్రాశయం, మొదలైన వాటిక్రియకు సంబంధం కల్గిఉంటుంది. ఈ అవయవాలతో సంబద్ధమైన నాడులమీద విజాతీయ పదార్థపుభారం (ఒత్తిడి) లేకపోతే వాటివల్ల వాటిక్రియకు అడ్డంకు జరగకపోతే మనకు రోగజ్ఞానం కలగదు. ఇందువల్ల ఈ అవ యవ రోగాలతోపాటు వీటికి సంబంధంఉన్న నాడులుకూడ రోగగ్రస్తం అవ్వడం అనివార్యం. ఈ విధంగా జీర్ణక్రియలో ఉన్న కుళ్ళు కుట్ర అంటే దానిని నడిపే నాడుల్లోకూడ కుళ్ళు ఉందన్నమాట.

జీర్ణక్రియ సాధారణ అవస్థలో ఉండడమంటే శరీరంస్వాస్థ్య ప్రథమవ్వటానికి మొదటిమెట్టు అన

మాట. విజాతీయపదార్థం తల్లి దండ్రుల వల్ల గాని జీర్ణక్రియ అవ్యవస్థ చెందటం వల్లగాని శరీరంలో ఏకత్రితం అవుతుంది. ఇందువల్ల ప్రతి రోగం దానిపరిణామం అన్నినాడీరోగములు; జీర్ణ క్రియయొక్క మలినమువల్లగాని, తల్లి దండ్రుల వల్లగాని, వస్తూఉంటాయి. రోగములు ఏవైనా ఈ రెండింటవల్లే వస్తూఉంటాయి. శరీరంలో జీవశక్తి అధికంగా ఉన్నప్పుడు అది రోగవుతీవ్రత ద్వారా ఈవిజాతీయపదార్థాన్ని బయటికి నెట్టివెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అటువంటి శక్తిలేనప్పుడు జీర్ణించిఉన్న రోగం బయట పడుతుంది. ఈ రోగాలు ఎప్పుడూ ఉండవు. వాటిరూపం మారి చివరి పరిణామం మానసిక నాడీ రోగాలుగా తయారవుతాయి. ఈరోగలక్షణాలు ఎలా ఉన్నా అవి జీర్ణించిన శారీరిక రోగాలే అవుతాయి. నాడీ రోగాల్లోకూడ ఇతరరోగాల్లోవలె శీతలం అధిక వేడి కన్పడుతూ ఉంటుంది. ఈ ద్వంద్వావస్థే శరీరం జ్వరగ్రస్తం అవటానికి కారణం.

నాడీ రోగముల చికిత్స

నాడీరోగములుకూడా లోలోన ఉన్నజ్వరపు సూచనలే అని మనం తెలుసుకున్న తర్వాత వీటికారణంకూడ మనూచి, సుఖరోగములకారణ ములే అని మనం తెలుసుకోగల్గుతాం. అప్పుడు చికిత్సకూడ వాటివలెనే. ఈ విషయం చాలమంది నాడీరోగగ్రస్తుల చికిత్సలవల్ల ఋజువు చేయ బడింది.

రోగాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే (కారణాలు తెలిసినప్పుడే) దానికి చికిత్స జరుగు తుంది. సేనాస్థితిని పూర్తిగా తెలుసుకున్న శమాండరే దాన్ని చక్కగా నడపగలడు. తెలి యని కమాండరు పరాజయానికి సూచన ప్రాయుడవుతాడు. శరీరస్థితిని పూర్తిగా తెలుసు కొనక ప్రత్యేక అవయవాలు చికిత్సలో విశేష జ్ఞుడని చెప్పుకునేవాళ్ళు తమ చికిత్సా శాస్త్రాన్ని హేళనచేస్తున్నారన్నమాట. మొత్తం శరీరాన్ని ప్రాకృతిక క్రియను తెలుసుకున్నవాళ్ళే, ఈరహ స్యాన్ని, మరి నడిపే విధానాన్ని (నియమాలను) చక్కగా గ్రహించగలరు. ప్రకృతి ఒకే పదా ర్థాన్ని విభిన్నరూపాలుగా మనముందు పెడు తుంది. నీరు. దాని రెండవ రూపమే ఆవిరి.

నేడు ప్రచలితమైన చికిత్సా శాస్త్రం నాడీ రోగాలకు చికిత్సకు పనికిరాదు. అప్పు డప్పుడు వైద్యుడు నాడీ రోగముల అస్తిత్వాన్ని కూడ ఒప్పుకోడు. డాక్టర్లతో నిరాశచెందినా చికిత్సాప్రణాలికతో రోగవిముక్తులయిన వారే డాక్టర్ల అయోగ్యత, అసమర్థతకు ప్రత్యక్ష ప్రమాణం. వారు చాలమంది రోగులను మంచి ఆరోగ్యవంతులని, వట్టి భ్రమేనని చెప్పారు. కాని ఆకృతినిదానం ద్వారా విజాతీయ పదార్థం ఉందని స్పష్టంగా చూడగలిగాం. ఈ రోగు లందరు నా చికిత్సతో చాలలాభముపొంది విజాతీయపదార్థం ఎంతతొందరగా వెడలిపోతే అంతతొందరగానే వారు రోగముక్తులైయారు. ఆకృతినిదానం ద్వారా చాలరోజులనుండే నాడీ రోగముల పూర్వరూపం జాడలు తెలుస్తుంది. మొట్టమొదట విజాతీయద్రవ్యం ప్రోగుపడడమే నాడీరోగాలకు మూలకారణం.

మానసిక రోగం

మానసిక రోగాలుకూడ నాడీరోగాలవలె వస్తాయి. డాక్టర్లు ఈ రోగాలనుగురించి ఒకటికి వేరొకటి అభిప్రాయపడతారు. మస్తిష్కం వికృతం అవ్వటానికి మామూలుగా చెప్పేకారణం సరికాదు. సంవత్సరాలనుండి ప్రోగుపడిఉన్న విజాతీయపదార్థపు (కుళ్లు) భారమే కారణం. మానసికరోగం దానికి సంబంధించి వృద్ధిఅయ్యే నిశ్చేష్టత - (ప్రోగ్రెసివ్ పెరేలిసిన్) చివరకు

అసాధ్యమౌతుంది. అప్రాకృతికజీవితపుపరిణామ స్వరూపం జీర్ణక్రియ చెడిపోవడంవల్ల విజాతీయ పదార్థం అజ్ఞాత (గుప్త) రూపంలో క్రమంగా పేరుకొనడమే. అందరి అప్రాకృతికజీవితం ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇందువల్ల అందరికి మానసిక రోగం ఉండదు. ఇది ఉండడం ఉండకపోవడం విజాతీయ పదార్థపువృద్ధిమీద ఆధారపడి ఉన్నది. విజాతీయపదార్థం వృద్ధిఅయినప్పుడు వీపుభాగము నుండి మస్తిష్కం దానిలో ఆవరింపబడినప్పుడు మానసికరోగం కల్గుతుంది. నేడుపెరుగుతున్న సభ్యత ఈ రోగానికి మూలకారణం. కారణం ప్రజలు ప్రాకృత నియమాలను ఉల్లంఘించుతున్నారు. ముఖ్యమైనదోషం ప్రచలితమైన ప్రకృతి నియమాలకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన చికిత్సావిధానానిది. అది నీరు; ఆరోగ్యానికి హానికరమనిచెప్పి దానికిబదులు సారా, సోడా, లెమొనేడ్ మొదలైన పానీయములు సేవించమని సలహాఇస్తుంది. ఎప్పుడూ సిగరెట్టుతాగుతూ నోరు చిమ్నీఅయి పొట్ట సారాపీపాఅయి ఉంటుంది. గాలి వెలుతురు లేనిగదులు క్రిక్కిరిసి యున్న కార్ఖానాలుకూడ హానికరమని చెప్పబడవు.

పల్లెటూరుప్రజలు ప్రకృతిసంపర్కంలోఉండి మైదానములోపనిచేసి(చక్కనిగాలిలో)చికిత్సాశాస్త్ర నియమాలను తెలుసుకొంటారు. ఇందువల్లఅక్కడ మానసికరోగాలు అరుదు. ఒకవేళ వచ్చినా సారా సేవించేవారిసంతానానికే. ఇటువంటిపిల్లలకు విజాతీయ పదార్థం తల్లిదండ్రులనుండి లభించి మస్తిష్కమును వికృతంచేస్తుంది. లేకపోతే భయంకర రోగానికి ఆటపట్టవుతుంది. పిల్లల శరీరస్థితి తల్లిదండ్రులను పోలిఉంటుంది.

మత్తుపదార్థములభారం ఇంకోపని చేయలేనంతగా జీర్ణక్రియమీద పడుతుంది. మద్యముసేవించేవాళ్ళలో క్లాంతి తండ్రి (మత్తు) ఉండటానికిదేకారణం. జీర్ణమయ్యే సమయాన తయారై ఉన్న కుళ్ళుపదార్థపుగాస్ భారం (నొక్కుడు) మస్తిష్కంమీదపడి అది వికృతమవుతుంది. నిషాలోఉన్న సమయాన జరిగిన గర్భాధానంతో ఉత్పన్నమయిన పిల్లవాడు ఒకవేళబ్రతికితే వాడిలోఉన్మాదలక్షణాలు తప్పక కన్పడతాయి.

తల్లిదండ్రులవల్ల లభించిగాని లేక తనపనుల వల్ల పేరుకున్న విజాతీయ పదార్థాల వల్లగాని వచ్చిన మానసిక రోగపుమూలంలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన కుళ్ళు తప్పకఉంటుంది.

మానవజీవితము ఎంతసాదాగాను, ప్రాకృతికంగాను ఉంటే అంత సుఖము, ఆరోగ్యము లభిస్తుంది. బానిసత్వపు రోజుల్లో నీగ్రోజనులు (ఆఫ్రికా) కొద్దోగొప్పో తిని పరిశ్రమ బాగా చేసేవారు గనుక వారు మానసికరోగ విముక్తులైనారు. కాని ఇప్పుడు స్వతంత్రులయ్యాక వారు సభ్యతద్వారా నేడువిషాన్ని(మందు) సేవిస్తున్నారు. కనుక దాని పరిణామానికి వారుకూడ భాగస్వాములయి గురి అవుతున్నారు.

పురుషులకంటె స్త్రీలకు మానసిక రోగాలు చాల తక్కువ. కారణం; స్త్రీలు ఎక్కువ సంయమముగా ఉంటూ, మత్తుపదార్థాలు పొగాకు మొదలైనవాటిని చాల తక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వాళ్ళ ఉన్మాదానికి కారణం చాలవరకు తల్లిదండ్రులనుండి లభించిన విజాతీయ పదార్థమే.

రోగానికి ముందుగాని, రోగంవచ్చే సమయంలోకాని, శరీరం, మస్తిష్కంలో స్ఫూర్తి ఎక్కువ ఉండడం మానసిక రోగాలలో కానవస్తుంది. ఈ రోగానికి విశేషజ్ఞుడని చెప్పుకునే డాక్టరుకూడ దీనికి కారణం చెప్పలేదు. శరీరం, మస్తిష్కంలో వృద్ధిఅయే విజాతీయపదార్థాల భారం మస్తిష్కపు నాడులమీద పడినప్పుడు దాని ప్రతిక్రియ అతి

వేగంగా జరుగుతుంది. శరీరం, మస్తిష్కం శ్రమ చేయకయే ఒకపని తర్వాత రెండవపనిలో లగ్నమయిపోతూ ఉంటాయి. కాని రోగులకు ఎప్పుడూ సుఖము, సంతృప్తి లభించదు. ఈ సాధారణస్థితి బాల్యావస్థలో విశేషరూపంలో ఉంటుంది. యువావస్థలో అరుదుగా ఉండొచ్చు. చివరకు ఇదే మానసిక రోగరూపం దాల్చుతుంది.

వీపుభాగంలో విజాతీయపదార్థముల భారం వృద్ధిఅయినప్పుడు ఆమాశయపునాడులు, సుషుమ్నా మొదలైన వాటిమీద అధికప్రభావం పడి, ఇదే మానసికరోగానికి ముఖ్యకారణమవుతుంది. జ్వరం గుప్తరూపంగా ఉండడం వల్ల రోగం జీర్ణావస్థలో చేరి చివరికి మానసిక రోగంగా తయారవుతుంది. రోగ తీవ్రతవల్ల విజాతీయ పదార్థం వెడలగొట్టబడినప్పుడు మధ్యమధ్యలో మానసిక రోగం దూర మవ్వొచ్చు. కాని భారం అధికమైనప్పుడు మళ్ళీ ఇది తయారవుతుంది.

మానసిక రోగానికి కారణం విజాతీయ పదార్థమే కనుక దానికి దూరంగా ఉండి మంచి ఆహారాన్ని (ప్రాకృత) తీసుకోవాలి.

ద్రాక్ష — రోగనివారణ

ద్రాక్ష యందలి ఆహార విలువ

ఆహారము యొక్క ధర్మములు రెండు: 1. శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని కలుగ జేయుట; తద్వారా శరీర శక్తులు తగ్గకుండ జేయుట, 2. సదా క్షీణించుచుండు జీవకణ సముదాయమును పునరుద్ధరించుట. మానవుని యాహారమందు నాలుగు ముఖ్య పదార్థములు కలవు.—మాంసకృత్తులు, కర్బనోదజములు, క్రొవ్వు ఖనిజ లవణములు. అందు కర్బనోదజములు, క్రొవ్వు శరీరమునకు శక్తిని కలుగజేయును. మాంసకృత్తులు క్షీణించుచున్న జీవకణసముదాయమును పునరుద్ధరించును. రక్తము, ఎముకలు, కండరములు అభివృద్ధి పొందుటకు ఖనిజ లవణములు సహాయపడుచు వాటిని ఆరోగ్యముగ నుంచును. ద్రాక్షలో సహజమైన కర్బనోదజములు మిక్కుటముగ గలవు. అనగా ద్రాక్ష చక్కెర లేక డెక్స్ట్రోజ్, ఖనిజ సంపదకూడ ద్రాక్షయందు ఎక్కువ. అయితే అందు మాంసకృత్తులు లేవనియే చెప్పవచ్చును. అందుచేత ద్రాక్షరసము పాలవలె సంపూర్ణాహారముకాదు; శక్తిని మాత్రము కలుగ జేయును.

ఆహార పదార్థములలోని ఆహార విలువను కేలరీలలో కొలుచుదురు. మనము లోపలకు పీల్చిన ప్రాణవాయువును రక్తము స్వీకరించినప్పుడు ఉష్ణము లేక శక్తి యుద్భవించును. ఈ యుష్ణమును కెలరీలలో కొలుతురు. అందుచేత కేలరీ యుష్ణమును కనుగొను కొలత. ఈ యుష్ణమును కనుగొనుటకు రెండువిధములైన కొలతలు కలవు.— బ్రిటీషు కొలతమానము, ఫ్రెంచి కొలతమానము. రెండవదే సర్వత్రా వాడుకలో నున్నది. ఈ కొలమాన ప్రకారము ఒక కిలోగ్రాము (1000 గ్రాములు లేక 2.2 పౌనులు) భారముగల నీటి యుష్ణోగ్రతను ఒకడిగ్రీ సెంటిగ్రేడ్ (1.8 డిగ్రీ ఫారన్ హీట్) హెచ్చించుటకు గావలసిన యుష్ణరాశికి కేలరీ యని పేరు.

ఒక కేలరీ తూకపు మానములో 3,088

అడుగు పౌనులుకు లేక 103 పౌనుల బరువును 30 అడుగుల ఎత్తుకు లేవతీయుటకు కావలసిన శక్తికి సమానము.

మంచి ద్రాక్షరసముయొక్క ఆహార విలువ 23.8 కేలరీలు, అనగా ఒకపౌను ద్రాక్షరసము శరీరముకు 380 కేలరీలను ద్రాక్ష చక్కెర రూపమున సరఫరా చేయుచున్నది. ఈద్రాక్షచక్కెర జీర్ణమవవలసిన అవసరము లేదనియు, అది జీర్ణాశయములో ప్రవేశించిన వెంటనే రక్తముచే స్వీకరింప బడుననియు పైన చెప్పియుంటినికదా! ఎంతో జీర్ణమైనే ఒక ఔన్సు తూకముగల పాలు లేక కోడిగుడ్డు సొన, లేక ఉడకబెట్టిన మాంసమువలన 20 కేలరీలు లభించును. అటువంటప్పుడు శరీరముకు తత్క్షణము శక్తిని కలుగజేయు ద్రాక్షరసముయొక్క ఆహారవిలువ ఎంత గొప్పదో ఆలోచించుకొనుడు. 5 అడుగుల 6 అంగుళములఎత్తు, 135 మొదలు 145 పౌనుల తూకముండి,సామాన్యమైన పనిని చేయుసామాన్య మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుటకు 2600 కేలరీలుండవలయును. ఈ 2600 కేలరీలలోను 200 కేలరీల మాంసకృత్తులు, 800 కేలరీల క్రొవ్వు, 1600 కెలరీల కర్బనోదజములు (అనగా పిండిపదార్థములు, చక్కెర పదార్థములు) ఉండును. సామాన్యమానవునికి శక్తిని,ఉష్ణమును కలుగజేయుటకు క్రొవ్వుపదార్థము లభింప వీలు లేనప్పుడు ప్రతిసంవత్సరము 2400 కేలరీల కర్బనోదజము లవసరము. సామాన్యముగ, ఈ కేలరీలు పిండిపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములనుండి లభించును. ఈ 2400 కేలరీల కొరకు కేవలము ద్రాక్షరసము మీదనే ఆధారపడవలయునన్న, దినమునకు 6¼ పౌనుల ద్రాక్షరస ముండవలెను.

ద్రాక్షయందలి వైద్యవిలువ

పైన నేనుచెప్పినట్లు ద్రాక్షరసమందు రెండు ముఖ్య లక్షణములు కలవు. అందుచేతనే కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్ష అమోఘముగ పని చేయును. (1) ఇతరఆహారములు సంపూర్ణముగ జీర్ణమైనగాని శరీరమును పోషించజాలవు. ద్రాక్షరసము మాత్రమట్లుగాక జీర్ణమవకుండగనే శరీరమును పోషించగలదు. కొన్నివ్యాధులలో ద్రాక్షరసమెట్లు పనిచేయుచున్నదో చూతము.

సకల రోగములకు మూలకారణమైన అజీర్ణ రోగము (డిస్‌పెప్సియా) నేటినాగరికతా ఫలితముగ నున్నది. తినిన ఆహారము జీర్ణమవకుండగనే ప్రేగులద్వారా బహిర్గత మవుట, అప్రయత్నముగ విరేచనమగుట, దినమునకు అనేకపర్యాయములు విరేచనమగుట, ఇవి అజీర్ణరోగ లక్షణములు. ప్రతినాగరికుడు తనజీవితములో ఎప్పుడో యొకప్పుడు ఈ అజీర్ణరోగమువలన బాధపడుచునే యుండును.

జీర్ణమండల మందలిలోపె అజీర్ణముకు ముఖ్య కారణము. అమితముగ భుజించుట అజీర్ణరోగము కలుగుటకు ముఖ్యకారణమై యున్నది. మానవులవలెనే జీర్ణాశయము, ప్రేగులుకూడ ఒకనియమితకాలమువరకే పనిచేయగలవు. అంతకంటె ఎక్కువ కాలములో ఎక్కువ ఆహారమును ఈ యవయవములు జీర్ణము చేయవు. అందు కవి యంగీకరించవు వాటియంగీకారమునకు వ్యతిరేకముగ మనము సంచరించుచో అవి యెదురు తిరుగును. పనిచేయుట మానివేయును. ఆహారమును మనము చక్కగ నమలకపోయినను, జీర్ణముకాని వస్తువులను మనము సదా తినుచుండినను కూడ ఆయవయవములు ఎదురు తిరుగును.

అందుచేత అజీర్ణరోగమును తప్పక నివారించు చికిత్సయేమి? తమశక్తికి మించిన పనిని

చేసి అలసిపోయి దుర్బలమైన జీర్ణాశయమునకును ప్రేగులకును కొంత విశ్రాంతి నివ్వవలయును. అవి తిరిగి శక్తిని సంపాదించుకొను వరకు మన మాగవలయును. అనగా ఆహారమును మానమని నాఅభిప్రాయముకాదు. జీర్ణావయవములకు శ్రమను కలుగజేయక సులభముగ జీర్ణమయి, దేహమునకు తగిన శక్తిని కలుగజేయు ఆహారమును భుజించవలయును. ఈ సందర్భమున ద్రాక్షరసము మన కెంతయో ఉపకరించును. పాలయందుకంటెకూడ ద్రాక్షరసమందు కేలరీలు ఎక్కువ. అది జీర్ణాశయములో బ్రవేశించగనే రక్తములో కలియును. ఎట్టి దీర్ఘ అజీర్ణరోగమునైనను నివారించుటకు ద్రాక్షరసము పరమౌషధము. నారింజ ఆపిల్ పండ్లరసముల వలనకూడ అజీర్ణము పోవును. కాని ఆరసములకంటె ద్రాక్షరసములో ఆహార విలువ ఎక్కువ.

అజీర్ణమును పోగొట్టు పళ్ళరసములనుగురించి డాక్టరు గంగూలీగారు "అజీర్ణరోగము. దాని నివారణ" అను తమపుస్తకమునందు ఈ క్రింది విధమున వ్రాసిరి.

ఆకుపచ్చగను పుల్లగను ఉండు కాయలు పక్వమునకు వచ్చునప్పుడు అందు డెక్ట్స్రోజ్ లేక గ్లూకోజ్ అను సులభముగ జీర్ణమయ్యెడి చక్కెరలు ఏర్పడి పళ్ళుతీపిగ నుండును. అందుచేత అవి దీర్ఘవ్యాధియగు అజీర్ణరోగమును పోగొట్టుటకు మంచివి. బాగుగ నమలుట వలన పిండిపదార్థములు డెక్ట్స్రోజ్ లేక ద్రాక్షచక్కెరగ తయారగునని ఇదివరకు చెప్పి యుంటిని. డెక్ట్స్రోజ్ పండిన ఫలములో తయారై సిద్ధముగ నుండి, జీర్ణ మవుటకు తగినదిగ నుండును. అందుచేత జీర్ణాశయమునకు, నోటికి శ్రమ చాలమట్టుకు తగ్గును. రెంటికిని విశ్రాంతి యుండును. అజీర్ణము త్వరగాతగ్గును. నోటిలో వేసికొనకముందే ఫలములలోని పిండిపదార్థము, పాలలోని పెరుగుకొంతమట్టుకు జీర్ణమగును. పక్వమునకు వచ్చినపండు తేలికగ జీర్ణమగునట్లుచేసిన పాలతో సమానము.

ద్రాక్షరసములో మాంసకృత్తులేక పోవుట వలన కొన్నివ్యాధులను నివారించుటకు చాల అనువుగనున్నది. అదియెట్లనో చూదము.

మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా నుండుటవల్లనే రోగములు సంభవించుచున్న సంగతి ఎల్లరకు తెలిసినవిషయమే. శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న ప్రతిదినము మానవుడు తనశరీరపు తూకములో పౌనుకు నాల్గవవంతు మాంసకృత్తును భుజించిన జాలును. మాంసాహారము శాకాహారమును కలిపితిను సామాన్యమానవుడు తన శరీర తూకములో పౌనుకు 2/3 గ్రామునుండి 1¼ గ్రామువరకు ప్రతి దినముతినును. అనగా మాంసాహారి తనకు కావలసిన దానికంటె 3, 4 రెట్లు మాంసకృత్తును తినును. అంతయెక్కువ మాంసకృత్తును తినువాని ప్రేవులలో విషతుల్యమైన బేక్టిరియా అను సూక్ష్మజీవులేర్పడి, కుళ్ళు, మత్తు మొదలైనవి యేర్పడును. మాంసకృత్తులు జీర్ణించగా మిగిలిన మలము లేక కుళ్ళు ఏవియన మూత్రము, నవాసారము, (అమ్మోనియా,) మొదలైనవి. మాంసకృత్తులు జాస్తిగానున్నప్పుడు, కుళ్ళు లేక మలినపదార్థము కూడ ఎక్కువగును. అపాయకరమైన, వ్యాధిహేతువులగు విషములను తరిమివేయుటకు, ప్రకృతియే పూనుకొనవలెను. కనుక మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు ఒత్తిడి యెక్కువయై పనియెక్కువగును. మూత్రమును శరీరమునుండి బహిర్గతముగావించు శ్రమ మూత్రపిండములకును, నవాసారమును బయటకు నెట్టివేయుశ్రమ ఊపిరితిత్తులకును కలుగును. తుదకు జరుగునదియేమిటి? కొంతకాలము తరువాత ఈ

రెండు అవయవములు దుర్బలమైనవియై, అవి చేయవలసినపనిని తగినంతగ జేయ లేవు. విషములు క్రమక్రమముగ వృద్ధియై మూత్రపిండములకు, ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును.

ఇక్కడకూడ చేయవలసిన ప్రకృతి చికిత్స యేమన? ఎక్కువ మాంసకృత్తును తినుట మాని వేయవలయును. అటుల చేయునెడల మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు ఎక్కువ విశ్రాంతి కలిగి, అవి తిరిగి శక్తిమంతములగును.

మాంసకృత్తు లేని మంచి యాహారములలో ద్రాక్షరస మొకటి. కనుక దీనిని మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో ఉపయోగించుచో ఆ రోగములు చక్కగ నివారణయగును. ద్రాక్షరసము మూత్రపిండములకు; ఊపిరితిత్తులకు చురుకును పుట్టించి మూత్రము, కఫము శరీరమునుండి బయటకు వచ్చునట్లు చేయును.

"ఇండియన్ మెటీరియా మెడిక్"లో శ్రీ యమ్. నాడ్కర్ణీగారు ద్రాక్షరసముయొక్క ఉపయోగములను గురించి ఈ క్రింది విధమున వ్రాసిరి.

"చిరకాలము నుండియు హిందూ దేశమున ద్రాక్ష చాల గొప్పగ ఎంచబడెను. రక్తక్షీణత (ఎనేమియా) బలహీనము, చిక్కిపోవుట మొదలగు వ్యాధులకు ఇది ఉపయోగింప బడుచున్నది. పైన నేను చెప్పినట్లు వైద్యుని సలహాప్రకారము రోగులు ద్రాక్ష సమృద్ధిగ పండు తావులకు పోయి దినమునకు ఎన్నిగంటలలో ప్రతి అయిదు నిమిషములకు ఒక ద్రాక్షపండుచొప్పున తినెడివారు. పిత్త సంబంధమైన అజీర్ణరోగము, రక్తసంబంధమైన వ్యాధి, మూత్రసంబంధమైన రోగము, చుక్కలు చుక్కలుగా పడు మూత్రవ్యాధి మొదలగు వ్యాధులకు ద్రాక్షఉపయోగింప బడుచున్నది. దీర్ఘ వ్యాధియగు రొమ్ముపడిశమునకు, గుండెజబ్బుకు, బ్రైట్ రోగమునకు, వాతరోగమునకు (గీట్,) ద్రాక్షవలన గొప్ప మేలు కలుగును. వడియకట్టబడిన ద్రాక్షరసమును రాత్రియందును, ఉదయమునను చెమిచాడు, పిల్లలకు పండ్లువచ్చుకాలమున మలబద్ధక మున్నయెడల, వారికిఇచ్చుటమంచిది. మలబద్ధకమువలన కూడ శరీరము వంకరలుపోవును. అట్టి జాడ్యములకుగూడ ద్రాక్ష మంచి మేలుచేయును. పూర్వము ఐరోపాలో మూర్ఛ రోగమునకుకూడ వైద్యులు ద్రాక్ష రసమును వాడెడివారు. త్రిష్ అనగా బిడ్డలకు నోటియందు కలుగుజబ్బు. దీనికికూడ ద్రాక్షరసము మంచి పని చేయును. తీవ్రజలుబులకును, జ్వరములకును గూడ ద్రాక్షరసము అమోఘమైనది. గాయములకు (బూ్రయిజస్), బెణుకులకు ఖర్జూద్రాక్షరసముఉపయోగించును. జ్వరము వచ్చిన వారికి దాహముగ నున్నప్పుడు, దగ్గు, జలుబు, కామెర్లు, క్షయ మొదలగు వాటికి గింజలు తీసివేసిన ఎండుద్రాక్ష మంచిది. ఆమ్లముతో కూడుకున్న అజీర్ణమునకు (ఆసిడ్ డిస్ పెప్సియా) వమనమువల్ల జీర్ణాశయమును పరిశుభ్రముచేసిన తరువాత ఎండుద్రాక్ష, పంచదార, తేనె, కరక్కాయపొడి నీటినిసమపాళ్ళలో తినుట మంచిదియని చక్రదత్తుడు చెప్పియున్నాడు. కఫమును హరించుటకును, మంటపోవుటకును నాకి తినదగినమందులను సారంగధరుడు చెప్పియున్నాడు. అట్టి మందులను తయారు చేయుటఎట్లన ఎండుద్రాక్ష, ఉసిరికాయలు, ఖర్జూరపుకాయలు, పిప్పళ్ళు, మిరియములు, వీటిని సమపాళ్లుగ తీసికొని తేనెలోను, నేతిలోను నూరవలయును. ద్రాక్షారిష్టమునుకూడ సారంగధరుడు చెప్పియున్నాడు.

ఉబ్బసమునకు, జలుబునకు, ప్రతి దేశము లోను ప్రతి వైద్యుడును ద్రాక్షరసమును, ఎండు ద్రాక్షను చెప్పియున్నారు. "రైజిన్ క్యూర్" అను తనగ్రంథములో డాక్టరుజోసియా ఓల్డ్‌ఫీల్డ్, రోగముఎట్లు నివారణయగునది ఈక్రిందివిధమున వ్రాసియున్నాడు.

"మనము గాలిని లోపలకు పీల్చునపుడు, ప్రాణవాయువుతో కూడుకున్నగాలి ఊపిరితిత్తుల లోనికి పోవును. బయటకు విడుచునప్పుడు ప్రాణ వాయువు రక్తముచేత స్వీకరింపబడి, ఆవిరి, బొగ్గుపులుసుగాలి, నవాసారము ఇతర విషపదార్థములు మనము బయటకు విడచు గాలితో వచ్చివేయును.

మన యాహారములోని పిండి పదార్థమును తగ్గించునెడల, ఊపిరితిత్తులు బయటకు నెట్టివేయ వలసిన బొగ్గు పదార్థముకూడ తగ్గును. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు కొంత శ్రమ తగ్గును.

మాంసకృత్తులను తగ్గించునెడల ఊపిరితిత్తులచే బయటకునెట్టివేయబడు నవాసారము, రోగ కారకములగు విషపదార్థములు తగ్గును. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు కొంత శ్రమ తగ్గును.

రక్తములో మలిన పదార్థములు జాస్తిగ నున్నప్పుడు, రక్తమునకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువును సరఫరాచేసి, ఆ మలినపదార్థములను బయటకు నెట్టివేయుటకు ఊపిరితిత్తులయొక్క సున్నితమైన జీవకణములకు శ్రమయెక్కువై అవి అచిర కాలములోనే వృద్ధాప్యమునుబొంది వాటిగోడలు బండబారును.

జీవకణములు ముసలివై వాటిగోడలు మొద్దు బారినప్పుడు ప్రాణవాయువును రక్తమునకు అందిచ్చు శక్తి తగ్గును. ఇకను ఫలితమేమి ? ఊపిరితిత్తులయందు నీరు శ్లేష్మము ఏర్పడును. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు నిష్ప్రయోజనము లగును. అప్పుడు మానవులు కాండ్రించుట దగ్గుట, ఉమ్ముట తటస్థించును వీటికి ముఖ్యకారణము విచక్షత లేకుండ, తినరాని యాహారముతో కడుపును నింపుట.

మనము భుజించు ఆహారమున పిండిపదార్థము జాస్తిగ నున్నప్పుడు, ఊపిరితిత్తులకు పని జాస్తి యగును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల పరిమితి తగ్గి, ఊపిరిపీల్చుట కష్టతరముగ నుండును. మాంస కృత్తులు మెండుగ నున్నచో ఇంకను ఎక్కువ అపకారము కలుగును, ఊపిరితిత్తుల యందలి వాయునాళముల లోనికి మాటిమాటికి గాలి వచ్చుచు పోవుచు, వాటిద్వారా విషపదార్థములను తీసుకొని వచ్చుచుండును. కావున ఊపిరితిత్తుల యందలి జీవకణములకు ప్రమాదము కలుగును. అప్పుడు రక్తమందలి పోషకశక్తి తగ్గును.

అందుచేత దీర్ఘకాలమునుండి యున్న రొమ్ము పడిశము, కాండ్రించుట, ఉమ్ముట, ఉబ్బసము, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల పరిమితి తగ్గుట, నిట్టూర్పు, పరుగెత్తలేకపోవుట ఇవి సామాన్యముగ నడివయస్సున ప్రారంభించి వృద్ధాప్యము వరకు వెంటాడును; ఈ జాడ్యములన్నియు మాంసకృత్తులు పిండి పదార్థములు జాస్తిగనున్న యాహారమును ఎక్కువగ భుజించుటవలన కలుగు చున్నవి, అని తెలియుచున్నది.

ఇట్టి పరిస్థితులలో నున్నవారికి ఎండుద్రాక్ష ఇచ్చినచో యద్భుతముగ పనిచేయును. ఎండు చేతననగా పిండి పదార్థములు, విషములు మొదలగు వాటివలన ఊపిరితిత్తులకు కలుగు శ్రమను ద్రాక్ష తగ్గించును.

ఉబ్బస వ్యాధిగలవారు దగ్గలేక దగ్గలేక చెమటలుపోసి, భరింపరాని ఆయాసము నొప్పితో ఎంతబాధపడుచున్నారో మనకు విదితమేకదా

అట్టిఉబ్బసము నయమైనపిన ఎంతయానందము !

రొమ్ముపడిశెము, జలుబు, ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులు కలుగునప్పుడు మనము అశ్రద్ధ చేయరాదు. అవి మొదటిలో సూక్ష్మమైనప్పటికి చివరకు కాలికములై శ్వాసాశయమును పాడు చేయును. చివరకు ప్రాణాపాయముకూడ సంభవించును. అందుచేత మొదటలోనే జాగ్రత్తగా ఆవ్యాధులను నిర్మూలించవలయును.

ఇట్టివ్యాధులకు ఎండుద్రాక్ష అమోఘమైనది. ఇందు పిండిపదార్థములుకాని, ఏ యితర మలిన పదార్థములుకాని లేవు. క్షణములో జీర్ణమగు, క్షణములో లోపలకు దీసికొనబడు, క్షణములో శక్తిగా మార్చబడు నొకవిధమైన చక్కెర ఎండు ద్రాక్షయందు కలదు.

ఎండుద్రాక్ష క్షీణించుచున్నవానికి శారీరకబలమును శక్తిని ఇచ్చును. అందుచేత వాని శరీరము తిరిగి ఎదుగును. ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులవల్ల ఊపిరితిత్తులకు కలుగు శ్రమను ఎండుద్రాక్ష తగ్గించును.

ఎండుద్రాక్షయందు ఎట్టిరూపమున నైనను ఆమ్లములుండవు. అందుచేత ఆమ్లములు హానికరములుగ నుండురోగులకు ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించుట మంచిది.

కొన్ని వ్యాధులవల్ల—పనిఎక్కువైనప్పుడును, నిద్రలేమివల్లను, మానసిక ఆందోళనలవల్లను, వ్యాకులతవల్లను, ఆహారము తక్కువగుటవల్లను, శరీరముసన్నగిల్లును. శుష్కించును. మన శరీరము పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తికంటె మన యాహారమందలి శక్తి తక్కువగ నున్నప్పుడు, శరీర తూకము తగ్గును. అప్పుడు ఆహారమును మార్చి ఆహారమందలి శక్తిని వృద్ధిచేయుచో శరీరతూక మెక్కువగును.

శరీరమందలి, మాంసము త్వరలో వృద్ధి అవవలయునన్న ఆహారమును పుష్టిగ భుజించవలయును. కాని మాంసకృత్తులు చాల ఎక్కువగ ఉండకుండ మనము జాగ్రత్తపడవలెను.

శరీరమునందు మాంసకృత్తులు విస్తారముగ ఉండకూడదని మనము జ్ఞప్తియం దుంచుకొనవలయును. అందుచేత మాంసకృత్తులు నిరుపయోగములగుటయేగాక, హానికరములుకూడాను అందుచేత శరీరము లావుగా నుండవలెననెడి భావముతో అదేపనిగా మాంసకృత్తులను జాస్తిగా తీసికొనరాదు. మాంసకృత్తులు జాస్తియగుచో అవి ప్రేగులలో కుళ్ళి, రోగము, సంభవించును.

క్రొవ్వుపదార్థములు, కర్బనోదజములు శరీరమునకు ఉష్ణమును కలుగజేయును. ఈపదార్థములను శరీరమునకు అవసరమైనదానికంటె ఎక్కువగా మనము లోపలకు తీసికొనినప్పుడు అవి శరీరమున క్రొవ్వురూపమున నిలవయుండును. ఆహారములోని క్రొవ్వుపదార్థముజీర్ణముగావింపబడి శరీరములోని క్రొవ్వు నిలవయుండు స్థానములకు గొంపోబడును. కర్బనోదజములు ముందు డెక్ స్ట్రోజ్ అను చక్కెర రూపమునకు మారి తరువాత క్రొవ్వురూపమున మారి శరీరమున నిలువ యుండును.

శరీరము బలియుటకు క్రొవ్వుపదార్థములకంటె కర్బనోదజములు మేలైనవి. మనకు కావలసిన దానికంటె ఎంతఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థమును మనము ఆహారములో తీసికొందుమో అంత క్రొవ్వు మన శరీరమున నిలవయుండును. క్రొవ్వు పదార్థమును జాస్తిగ తీసుకొనునెడల, మన యాహారము జీర్ణాశయముద్వారాను, ప్రేగులు ద్వారాను నెమ్మదిగబోయి, ఆకలి మందగించును. అంతేగాక ప్రేగులలో కుళ్ళు ఏర్పడును. ఇకను

కర్బనోదజము లన్నిటికంటె ద్రాక్షరసము పైన చెప్పిన విషయమునకు అమోఘమైనది. ఎందు చేతననగా ద్రాక్షరసము జీర్ణాశయమునకు ప్రేగు లకు జీర్ణక్రియలో ఎట్టి శ్రమ కలుగకుండ శరీర మునకు పుష్టిని కలుగజేయును. మామూలుగ మనము తీసుకొను ఆహారముగాక, ద్రాక్ష రసమును దినమునకు ఒకటి లేక రెండు పౌనుల చొప్పున తీసికొనుచో ఒకవారములోనే మాంసము వృద్ధియై, తూకము ఎక్కువగుట స్పష్టముగ కనిపించ గలదు.

ఎండు ద్రాక్ష

ద్రాక్ష దొరకని ప్రాంతములలోను, కాలముల లోను, ద్రాక్షచికిత్సచేయుట యెటులని కొందరు ప్రశ్నించుచుందురు. ద్రాక్షపళ్లకు బదులు ఎండు ద్రాక్షను ఉపయోగించవచ్చును అని నేను చెప్పు చున్నాను. నామిత్రుడొకడు అరువది సంవత్సర ముల వయస్సు గలవాడు చాల చిక్కిపోయినాడు. ఆతడు ప్రతిదినము ఒకఅణా ఎండుద్రాక్షను కొను క్కొని తినుట మొదలు పెట్టెను. ఒకపక్షమునకు పైనఅయ్యేటప్పటికి ఆతని శరీరము పుష్టికరమైనది శరీరమునకు కాంతికూడ వచ్చెను. ఈఎండుద్రాక్ష విలువ ఎవ్వరికి తెలియును ?

ఎండుద్రాక్ష ప్రతి కిరాణాకొట్టులోను దొరుకునుకదా. అవిఎంతకాలమైననునిలవఉండును గనుక ఎంతద్రాక్షనైనను ఇండ్లలో నిలవచేసికొన వచ్చును. ఇందు చక్కెరవిస్తారముగ కలదు కావున ఎంతయైనను దాచుకొనుట మంచిది.

ఎండుద్రాక్షలో కూడ మూడు నాలుగు రక ములు కలవు. ఒకరకము మనము మామూలుగ జూచుచున్న పెద్దరకము. నలుపు లేక ముదురు గోధుమరంగుకలిగి గింజలుకలవి. గింజలు లేని చిన్న ద్రాక్ష(ఇవికిస్ మిస్ అనిపిలువబడుచున్నవి), పసుపు ఆకుపచ్చరంగులు కలిసి కమ్మనిసువాసనకలవి, ఈ రెండురకములు ఎల్లరకు తెలిసినవేను. ఈఆఖరి రకము చాలతీపి, రుచి కలది. శీతకాలములో బాదంపప్పు, అక్రోటులతో కలిపి తినుట మంచిది.

ఎండుద్రాక్షకంటె పచ్చిద్రాక్ష మూత్రపిండ ములకు చురుకును పుట్టించునని మనమెరుగు దుము; పచ్చిద్రాక్షలో స్వచ్ఛమైన క్రొత్తశక్తి కలదు. కావున అది పనిచేయుటలో చాల శక్తి మంతమైనదనియు, తక్షణముశరీరముయొక్క జీవా ణువులకు చురుకుదనముపుట్టించివిషము హరించు ననికూడ మనకు తెలియును. కాని పచ్చిద్రాక్ష దొరకనప్పుడు, కేవలము ఊరకుండుటకంటె ఎండు ద్రాక్షను ఉపయోగించుట మంచిది. పైగా డాక్టరు ఓల్డ్ ఫీల్డుగారు చెప్పినట్లు ఎండుద్రాక్షలో నిశ్చలతను కలుగజేయు స్వభావము కలదు. ఈ నిశ్చలత ఎండుద్రాక్షనుఉపుకపెట్టునప్పుడు నశించు నిశ్చలత వంటిది కాదు. అది విశ్రాంతిని కలుగ జేయు నిశ్చలత. ఇందు జీవశక్తిని కలుగజేయు తేమ, ఉష్ణము కలవు.

అందుచేత, పచ్చిద్రాక్ష లభించనప్పుడు, ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించవచ్చును. రెంటిని వాడుటవలన కలుగు ఫలితములు ఇంచుమించు సమానమే. కాదు, పచ్చిద్రాక్షకంటె ఎండుద్రాక్ష లో కొన్ని సూక్ష్మలాభములుకూడ గలవు. పచ్చి ద్రాక్షలో ఆమ్లము కొద్దిగ కలదు; అయితే ఎండు ద్రాక్షలో మాత్రము కించిత్ ఐనను లేదు. చక్కెరపదార్థము కొంచె మెక్కువగను సార వంతముగను ఉండును. జిగురువంటి పదార్థములో పెక్టోజ్ ఎక్కువగనుండును. ఈపెక్టోజు కొంచెము నెమ్మదిగా (లేక్జెటివ్) ను కలుగజేయును. అంతే కాక పచ్చిద్రాక్షకంటె ఎండుద్రాక్ష చవక.

ఎండుద్రాక్షలో నూటికి 15 పాళ్ళు మాత్రమే నీరు కలదు. పచ్చిద్రాక్షలో80పాళ్ళ నీరు కలదు.

అనగా ఒకపౌను ఎండుద్రాక్ష ఆహార విలువలో 4 పౌనుల పచ్చిద్రాక్షకు సమానము.

ఒకపౌను ఎండుద్రాక్షను వేడినీళ్ళలో కొన్ని గంటలకాలము నాననిచ్చుచో పూర్వము వాటిని ఎండబెట్టునప్పుడు ఎంతనీరు పోయినదో ఇప్పుడు ఇంచుమించు అంతనీరును పీల్చుకొని 4 పౌనుల బరువుండును. దీనినిబట్టి ఎండుద్రాక్ష ఎంత మేలో ఊహించుకొనుడు.

అందుచేత పచ్చిద్రాక్ష గుణములు ఎండుద్రాక్షకు లభించవలయునన్న ఎండుద్రాక్షను కొంతసేపు చన్నీళ్ళలోకాని కొంచెము వేన్నీళ్ళలో గాని నాననిచ్చుట మంచిది.

ఎండుద్రాక్ష చర్మము ఎంతదళసరిగ నున్న అంత ఆలస్యముగ నీటిని పీల్చుకొనును. దళసరి చర్మముగలవాటికంటె పల్చనిచర్మము గలవి త్వరగా నీటిని పీల్చుకొనును. అందుచేత ఎండుద్రాక్ష నానుటకు ఎంతకాలము పట్టునది నిర్ణయించలేము. అవి ఉబ్బుటయే మనకుకావలసినది. మరీఎక్కువకాలము అవి నీళ్ళలో నానినచో ద్రాక్షలోని చక్కెర ఖనిజపదార్థములు చర్మము ద్వారా బయటకు వచ్చి నీళ్ళలోకలిసిపోయి అందలి మాధుర్యము సువాసన తగ్గును.

ఒకపౌను ఎండుద్రాక్షలో సులభముగ జీర్ణమగు 12 ఔన్సుల చక్కెర, ముప్పాతికఔన్సు సెల్యూలోజ్, ముప్పాతికఔన్సు ఖనిజములు, ముప్పాతిక ఔన్సు సుగంధద్రవ్యములు కలవు. ఉష్ణశక్తి, విలువలలో కొలుచునెడల, ఒకపౌను ఎండుద్రాక్షలో 1600 కేలరీలు ఉండును.

ఎండుద్రాక్షలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు లేవు. అందుచేత మూడురోజులు ఎండుద్రాక్షను తిన్న తరువాత వీటిని మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదారములుగల ఆహారముతో కలిపి తినవలెను. దీనికి బాదంపప్పు, పాలు సరిపోవును. 12 ఔన్సుల ఎండుద్రాక్ష, 6 ఔన్సుల బాదంపప్పు, 20 ఔన్సుల పాలను కలిపి ప్రతిదినము తినుచో, మానవునకు అవసరమగు సక్రమ పోషణ లభించును. ఈ విధముగ ఎండుద్రాక్షతో ఎంతకాలమైనను చికిత్స చేసికొనవచ్చును. ఈ మొత్తమును 3, 4 భాగములుచేసి ఒక్కొక్క భాగమును 5, 6 గంటలకొక పర్యాయము తీసికొనవచ్చును.

ఉదరముయొక్క చుట్టుకొలత పెద్దదైనదని తోచినపుడు పడిసెము, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రపిండములకుసంబంధించిన కడుపునొప్పి, వీటితో మానవుడు బాధపడునప్పుడు, ర్ఘముగ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములాడక ఛాతిబిగువుగనున్నప్పుడు, ఎండుద్రాక్షను వాడవలయును ఈయాహారచికిత్సను 2, 3 వారములు పొందినతరువాత రోగి ఆరోగ్యవంతుడై శాశ్వతమేలును పొందును.

వృక్షములు (విశేషములు)

సీ. ద్వీదళబీజంబు లే♦కదళబీజంబులు
నని వృక్షజాతులు ♦ తనరుచుండు
మొదటివిపైన న ♦ భ్యుదయ మొందుచునుండు
మిగిలినయవిలోన ♦ మేల్మినందు
ఆకులలో వల ♦ యల్లిక మొదటివి
నిలువల్లికను రెండు ♦ నలరుచుండు
పుష్పంబులందు నీ ♦ పోషణపద్ధతు
లలరారుచుండునం ♦ దందు నెందు

గీ. వేరువృక్షములకుఁగ్రిందఁ ♦ బెరుగుచుండు
చెట్టుభాగముపెరుగుఁబై ♦ కెట్టులేని
రెండుజాతుల కీధర్మ ♦ ముందు నెందు
గాలి, వెలుతురు, నీరు, ము♦ఖ్యంబులగును

విద్వాన్ శతావధాని;
భమిడిపాటి అయ్యప్పశాస్త్రి.

(400 పేజీ తరువాయి)

ప్రకృతి రాజ్యమందలి యారోగ్య జీవనము

స్వర్గమయము

ములు ఘోషించుచున్నవి. అయినను కొందరి అద్వైతసిద్ధాంతానుసారము అంతయూ ఈశ్వరుఁడే. ఈశ్వరుఁడే సృష్టి. ఈశ్వరుఁడే ప్రకృతి. ఈశ్వరుఁడే జీవుఁడని నిరూపించు నిర్ణయములనెన్నిటినో నిదర్శన పఱచుచున్నాఁడు.

సృష్టినియమములే ప్రకృతి నియమములు. ఏతత్ నియమములే ఈశ్వరాదేశములు. అథవా ఈశ్వరాజ్ఞలు ! ఇట్టికట్టుదిట్టమగు ఆజ్ఞలను అతిక్రమించినవారే ప్రకృతిదేవియొక్క ఆదేశముల ఉపదేశముల విరోధించిన పాపఫలముగా వివిధ రోగములను విధివత్తములగు శిక్షల ననుభవించువారగుదురు.

కనుకనే విద్యావంతులగు బుద్ధిమంతులందరు సాధ్యమగువరకు ప్రకృతి నియమానువరులై జీవితములను పవిత్రముగనూ, ఆనందముగనూ, ఆదర్శముగనూ, దీర్ఘముగనూ, నడుపగలుగుదురు. అట్టివారే ఈశ్వరభక్తులు. అట్టివారే దేశోద్ధారకులు వారిజీవితములే ధన్యతమములు. వారేప్రకృతి పుత్రులు. వీరిసంతానములే ఆయురారోగ్య సుఖ సంతోష శాంతి సమాధానములతో దనరారుచు తమ తను, మన, ధనముల లోకసుధారణా విధానములకై వినియోగించి యశఃకాయులగుటయే మోక్ష సామ్రాజ్యపదవి కర్హులనుటకునిదర్శనము.

ప్రకృతిలో అనగా ఈశ్వరసృష్టిలో జీవించు ప్రతిజీవియూ తనజీవనయాత్ర పరిమితిలో పరోప కారార్థమేగాక కృపాసముద్రమగు ప్రకృతి దేవిచే ప్రసాదింప బడియుండును. సకలసుఖ సంపత్తు సామగ్రులనూ, సృష్టికర్తనూ, ప్రత్యక్షానుభవముతోఁబడసి, అనంతానంద మును, తనకు తానను భవించును. ఇదియే వైదిక మగు ఈశ్వరోద్దేశ్యమగు, సత్యసనాతన, సదాచార, సంపన్నమైన జీవనయాత్రయొక్క పరమావధి. అందువలననే ఈశోపనిషత్ లో

శ్లో॥ కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి
జిజీవిషేచ్ఛతగ్ం సమాః
ఏవం త్వయి నాన్యథేతో౽స్తి
నకర్మలిప్యతే నరే॥

విధికృత్యములను విడువక నూరు వర్షములకన్న నెక్కువ జీవించు వానికి, నింతకన్నను వేరు లేదు. అంతయు స్వకృతఫలమే.

ప్రతిజీవియూ ఆనందజీవితమును నడుప సతత ప్రయత్నము జేయుచుండును. అట్టి ప్రయత్నములలో ప్రమాదవశమున, నడచినను, కాలు జారినను, కొందర కలుగుట తథ్యము. దెబ్బతగులుటయు సహజము. ఆదెబ్బ మానువఱకు బాధ ననుభవించియే తీరవలెను. అది ప్రకృతి విధించు శిక్ష.

అబ్బా ! మానవజీవన ప్రయాణము ముగియుటలో నెన్నితప్పిదములు, నెన్నిశిక్షలు. తప్పితమునకు తగు శిక్ష తప్పదుకదా, తప్పదని నెరిగిన వివేకమతులలో తప్పించుకొన ప్రయత్నించిన ప్రతివ్యక్తియు ప్రకృతి కతిసమీపమందుండి, ఈశ్వరానంద మనుభవించును. అట్టి ఆనందానుభవమే ఆరోగ్యజీవనము. దానినే ప్రకృతిజీవనమనీ, దైవజీవనమనీ ప్రకృతి తత్వానుయాయినులు చెప్పుదురు. ప్రకృతిజీవన మనుభవించువాని ప్రక్కను పరమేశ్వరు డుంటున్నాఁడు. గనుకనే వాడు ధీరుఁడు. దైవగుణములనెఱిగి దైవత్వమునకు చాలమట్టుకుసమీపింపుఁడు. అట్టివానిని సామాన్యముగ దేవరా! యని సంబోధించుటయును కలదు. అట్టివాఁడు ప్రకృతి ప్రీతి పాత్రుఁడు ! పాపముల నెఱుగని పుణ్యమూర్తి !! అతఁడే స్వర్గజీవి

యగు, దీర్ఘజీవి!!! మరి "పరోపకారార్థ మిదం శరీరం" అనులాగు ఆతని తను, మన, ధనము, అన్నియును పరుల కుపకార సిద్ధికై ధారబోసిన ముక్తుడు.

ప్రాచీనకాలపు మహర్షులందరూ ఇట్టి పుణ్యపురుషులే! పాణిని, పతంజలి, గౌతమ వ్యాసాది ఋషులందరు ప్రకృతియొక్క నిత్య, తత్వ, సత్యార్థములను గ్రహించి తదనువర్తులై యుండినందు చేతనే, అద్భుతకావ్యములను లోకహితార్థముగ రచియించి అత్యంత దీర్ఘ జీవితములను జీవించిరి. లోకమునకు మహోపకారమును జేసిన కీర్తి మూర్తులు. పాంచభౌతికమగు శరీరత్యాగులైనను శాశ్వత యశఃకాయములతో ఆత్మజ్యోతులై విరాజిల్లుచుండు చిరంజీవులు.

ఇందుకు నిదర్శనములన్న భారతీయులగు మన లకు ప్రాచీనాధునిక ఇతిహాసములలో వేనవేలు గలవు. (భీమాంజనేయార్జును లాది జీవితములు)

భవ్యభారత నిర్మాణ విధాతయగు మహాత్మ గాంధిగారు ప్రకృతిధర్మప్రవర్తకుడై యుండి నందుననే తన ధీరవాణితో 125 సంవత్సరములైనను బ్రతుకుదునని పలికి, బాసనొసగి యుండెను.

ఏమిదౌర్భాగ్యమోగాని మానవకోటి అంతయు పరమపవిత్రమగు ప్రకృతియొక్క అపార కరుణా విశేషములనుండి పతితమైనది. అయినను అజ్ఞానవశాత్ కృత్రిమోపాయములచే లేవ యత్నించిరి. లేచిరి. గాని పునాదిలేని యత్నములగుటచే మానవ జీవన నిర్మాణము సడలి శిథిలమగుచున్నది. ప్రకృతిని మఱచి బహుదూరము నడువబడినారు. నియమముల నతిక్రమించిరి. శిక్షలు మెండాయెను. (రోగములు) ఔషధాలయములను కట్టిరి. భిషగ్వరులు తయారైరి. ఔషధములు సిద్ధములాయెను. సీసాలనింపిరి. త్రావించిరి. మరి మరి తినిపించిరి. శిక్షారూపమగు రోగములుకుదరక పోయినందున ఇంజక్షనులూ, ఆపరేషనులుచేయుటకు మొదలిడిరి. తాత్కాలికముగ లభించిన సుఖ సంతోషములతో అల్పజీవితముల జీవించుచు ప్రపంచమం దెచ్చటను లేనంతటి అల్పజీవితమును దరిద్రమును వికలత్వమును పొంది మతి విభ్రమము చెందిరి మానవులందరు.

ఇట్టి అకట, వికటమగు ఆహారవిహారవిషయ విశేషములను నుద్ధరింపను నెన్ని న్యాయాలయములూ, ఎన్ని హాస్పిటిల్స్, ఎందరు వైద్యులూ, ఎందరు రక్షకభటులూ, ఎన్ని సదుపాయములూ, ఎన్ని కృత్రిమ యత్నములు, మరి తంత్రములు ప్రబలవలసినవి. ఇట్టి ప్రకృతివిరుద్ధమగు బుద్ధిలేని వ్యవహారములలో తగల్బడి నశించువా రనేకులు అల్పాయుష్కులూ, నిర్వీర్యులూ, నిరుత్సాహులూ, నిరభిమానులూ, ధర్మశూన్యులూ, బుద్ధిమాంద్యులూ, ప్రబలి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యముల నుండిపడిరి మరల క్రిందకు.

మానవుల మాతృదేవతయై ప్రకృతి సదా తన దీర్ఘబాహువులను జాచి, ఆలింగించుకొనుటకై కాచియున్నది. కాని ప్రకృతిని మతిలేక మరచియుండు మానవులను గాంచి వారి కుచేష్టలచే నష్టభ్రష్టులగుచుండుటచే ప్రకృతిమాత పరితపించి ప్రీతించెను. గాని దరిజేరకున్నారు.

అయినను కారుణ్యానిధియగు ప్రకృతి యూరకున్నదా? లేదు. తన లాలన, పాలన, ఆదేశ, సందేశానుసారముగ నడుచుకొను కొందరి మూలమున తనప్రేమపూరితములగు సందేశములను సత్య సనాతన ప్రకృతి సిద్ధాంతములను ఎల్లప్పుడు వెదచల్లుచున్నది.

మాసపత్రికల నడుపుటేగాక, అనేకగ్రంథములను, పత్రికలను ప్రచురించిరి. ప్రకృతి సిద్ధాంతముల విచారము ప్రచారము గావించిరి. రాయబారులు బయలుదేరిరి. ప్రకృతిపాలనలోనుండు

పశుపక్షుల బరీక్షించిచూచినవాటిచాకచక్యమూ, కుశలత, ఆరోగ్య, ఆనందమూ, దేశమునకు భూష ణమగు సుఖసంతానమును గాంచగలము. ప్రకృతి యొక్క కరుణావిశేషములన్నియు ప్రత్యక్షమగును.

ప్రకృతిరాజ్యము అతివిస్తరము. అందలి సుఖ శాంతి, సమాధానములు శాశ్వతములు. స్వర్గ తుల్యములు. మానవుల నేత్రములు మలినము లైనవి. 84 లక్షల జీవరాసులలో మానవజీవితములు అతి విచిత్రములై; వికల్పములై, ప్రకృతి విజ్ఞాన విహీనములై మలినములై పోయినవి. అయ్యో; అజ్ఞానమయమగు విజ్ఞానమును నమ్మినారు. స్వర్గ సుఖములకు విముఖులైనారు.

ప్రకృతి రాణియొక్క రాజ్యభారములోని ప్రాణికోటికి; ఔషధములూ; దివ్యాంబరములూ; ఆభరణములూ; పడకలు; మంచములు; లేవు. నిద్రాదేవిసరియైనసమయమునకు సుషుప్త్యవస్థలో నుంచి బ్రహ్మముహూర్తసమయములో మెలకువ కలిగించును. నిద్రనుండి మేల్కాంచిన ప్రాణివర్గ మంతయు; సృష్టియొక్క చిత్రప్రభావమును కౌతుకములో దర్శించుచు; తమ నిత్యకృత్యము లలో నిరతమగును. కారులూ, రైళ్లూ; విమాన ముల ప్రయాణములుగాక ప్రకృతి దత్తములగు రెక్కలు:పాదములతోనే వెళ్లును. అన్ని విధములగు ఆట పాటల ఆనంద మప్పుడే అనుభవించును.

ప్రకృతి రాజ్యభారములో సూర్యాస్తమాన మన్న ఈశ్వరధ్యానములో విశ్రాంతిపొందుటే. పరుపులు; వంటశాలలు; వండినయాహారములు; విద్యుత్ దీపము లుండవు. ఒకరిసహాయ మొకరు కోరరు. జన్మించిన కొన్నిదినములలో తన యాహా రమును తానేపొందును.కంద; మూల; ఫలములు వినామూల్యములకు దొరుకును. తట్టలు; చమ చాలు లేవు. సేవకులు లేరు. ఉచ్చ; నీచ; ధనిక; దరిద్ర; సుందర వికలాంగులు; హరిజన పురజను లను భేదములు లేవు. రోగములు లేవు. ఆస్పత్రు లు లేవు. దౌర్జన్య దొంగతనములు లేవు. గనుక; న్యాయాధీశ్వరులు; లాయరులు లేరు; కోటన్ కచేరిపోలీస్ అధికారులు లేరు. రాగద్వేషాసూయ స్వార్థపరత్వములు లేవు. యుద్ధములు లేవు. ఆయు ధములు; ఆటంబాంబులు పనికిరావు.

ప్రకృతి కనుసారముగ ఆ యాఋతువులందు దొరకు కందమూలఫలంబుల భక్షించి ఆరోగ్య ఆనందములో నుండుటే ప్రకృతిరాజ్యము. అదే స్వర్గము. ప్రకృతి మీాకు తోడునీడగానుండి సౌఖ్యములనిచ్చును. మిమ్మును గాంచి ప్రకృతి రాణియును; రాణినిగాంచి మీారును ఆనందించు చుందురు. ఇది స్వనిర్మితమై; స్వానుభవమై; స్వర్గ ధామమై యుండును.

కృత్రిమజీవులందరూ దేవీరాజ్యమందుండి దూరులైరి. కష్టనష్టములేగాక రోగములపాలైరి. అయినను ప్రకృతిరాణికృపతో బోధకులను లేఖకు లను గ్రంథకర్తలను కలిగించి అనుగ్రహించెను. ఫాదర్ నీప్ "నాజలచికిత్స" యను గ్రంథమును, "లూయిఖూనె "అభినవ వైద్య గ్రంథము" ను డా॥ జస్టుగారు "ప్రకృతిరాజ్యమునకు మరలుడు" (రిటర్న్ టునేచర్) అను గ్రంథమునురచించిరి "డా॥ లీండ్లహార్ డా॥ కేలాగ్ మొదలగుప్రకృతి రాజ్య భారులు బయలుదేరినారు. అడాల్ఫుజస్టుగారు ప్రకృతిరాజ్యమునకు మరలుడనిమానవులకు మొర లిడినారు. దైవదత్తములగు వేదములు సయితము ప్రకృతియొక్క ఆదేశోపదేశములను బోధించు చున్నవి.

ఈశ్వరోద్దేశముల నెరవేర్పగోరెదరా ? మాన వులనుపించుకొన నపేక్షింతురా? దైవఋణ ఋషి

బుణ మాతృబుణ ములనుండి విముక్తులగుటకు యత్నించెదరా? అట్లయినచో ప్రకృతి ధర్మావలంబులై వాపీకూపములలో పర్వతారణ్యగుహా గహనములలోని ప్రకృతిని గాంచుడు. సమీపించుడు. స్వర్గసుఖము లభ్యమగును.

ప్రకృతిరాజ్యములో స్థూలచిత్తులుండరు. సుఖప్రసవములగును. ఆహారమధికముగానుండును తినువారుండరు. ఐశ్వర్యముండును. ఆపేక్షించువారుండరు. రాజ్యములుండును, రాజులుండరు. ఆరోగ్యముండును. వైద్యులు రోగులు ఉండరు. మానవులుండరు. దనుజులుండరు. దీర్ఘాయుష్యమంతులుందురు. అకాలమరణములుండవు. దేశము స్వర్గముగను మానవులు దేవతలుగా నుందురు.

ప్రకృతి గ్రంథములను మాసపత్రికలను చదువుడు. సాధ్యమగువరకు ప్రకృతి విరుద్ధమగు ఆందోళనముల జయింపప్రయత్నములఁ జేయుడు. మరల దేవరాజ్యము లభించును. సత్యాగ్రహ సమరసంసిద్ధులైనంగాని స్వర్గరాజ్యమను ప్రకృతి స్వరాజ్యమును పొందలేము.

ప్రకృతిస్వరాజ్యసిద్ధిరస్తు.

పౌర ధర్మాలు

పురపాలక సంఘాలు వాటి విధులు నిర్వహించడానికి ముందు మన బాధ్యతలు గుర్తించాలి సుమా!

పురపాలక సంఘాలు చేయవలసిన కృషికూడా చాలా ఉంది. అందులోనూ నగర జీవితానికి ముఖ్యమైనది మంచినీటి సప్లయి; చక్కని గృహవసతి; శుభ్రమైన బజారులు.

పురపాలక జీవితం అంటే నాకు ఎంతో యిష్టం. మునిసిపల్ కౌన్సిల్లర్ కావడం అనేది వ్యక్తిజీవితంలో గొప్ప అవకాశం అని చెప్పాలి. సేవాభావంతో వీరు వ్యవహరించాలి. పురపాలక సభ్యులు తాము "భంగీల"మని సగర్వంగా చెప్పుకోవాలి. నిజంగా నగర శుభ్రతను కాపాడ్డం మినహా పురపాలక సంఘాలు నిర్వహించవలసిన విధులంటూ ఏమియున్నవి?

ఒక లోకల్ బోర్డుకు, లేదా పురపాలక సంఘానికి నేను పన్ను చెల్లించే వాడినైతే, మేము చెల్లించిన పన్నుకు నాలుగింతలు ప్రతిఫలం ముట్టిందే అదనంగా పన్ను నేనూ చెల్లించే వాడినికాదు. ఇతరులు కూడా చెల్లించవద్దని ప్రచారంచేసేవాడిని కూడా.

ఇంక పురపాలక సంఘాలలోనూ, స్థానిక

396 పేజీ తరువాయి

సంస్థలలోనూ ప్రతినిధులుగాఉండేవారు అక్కడ గౌరవం పొందాలనిగాని లేక పరస్పరం తగాదాలు పెంచుకోవాలనిగాని చూడక సేవాభావంతో వ్యవహరించాలి. దానికి డబ్బు అవసరం లేదు. మనది బీదదేశం, పురపాలక సభ్యులే గనక సేవాభావంతో వ్యవహరించి జీతం భత్యం లేని భంగీలుగా, రోడ్డుకూలీలుగా, సగర్వంగా వ్యవహరిస్తే ఇంక మన దేశానికి కావలసింది ఏమిటి?

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు గాకుండా ఎన్నికైన వారుకూడా తమ మీద తమకు విశ్వాసంఉండి, ధరజిజ్ఞాసతో, పై కార్యక్రమంలో పాల్గొంటే ఇతరులుకూడా వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. అంటే చివరకు మునిసిపల్ కౌన్సిల్లర్, ఉచితంగా రోజంతా ప్రజాసేవచేసేవా డని తేలుతుంది. వీరి నుంచి ప్రారంభమై, ఒక ప్రాంతంలోని వయోజనులంతా చేరి, నగర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చు. పనిచేయలేనివారినుంచి డబ్బు వసూలు చేయవచ్చు. శక్తియున్నవారు దృఢకాయులైనవారు కష్టించి పనిచేస్తే ఇంక మన దేశానికి కావలసింది ఏముంటుంది?

(పంటచెరువులు) (392 వ పేజీ తరువాయి)

ఒకవేళ రైతులు తమంత తాము ఒండ్రు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఆ మట్టినెందుకు ఉపయోగించేది వివరించి ముందుగా అనుమతి పొందితేనే కాని తీయడానికి వీలులేదు. ఈ అక్రమ విధానం వల్ల నానాటికి చెరువులన్నీ మేటలు వేసిపోయాయి.

ఈ చెరువులను చెడకుండా కాపాడవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిది. ఈ విషయంలో నూరేళ్ళనాడు సర్ ఆర్థర్ కాటన్ డెబ్బై ఏళ్ళ క్రితం పబ్లిక్ వర్క్సు కమిషన్, ఏభై యేళ్ళకు పూర్వం కరువుల పరిశీలన సంఘంవారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. కాని వినిపించుకొన్న నాధుడు లేడు. కనీసం ఇప్పుడైనా, స్వతంత్ర్యాన్ని సాధించిన మనం ఇందుకు పూనుకోవాలి.

ఈ చెరువులన్నిటిని 19 కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో 8 సంవత్సరాలలో మరమ్మత్తు చేయడం సాధ్యం కాగలదని నా అంచనా. ఇందులో సగం మొత్తం కేంద్రప్రభుత్వం భరించాలని కూడా లోగడ అర్థించాను. ఇందుకోసం 1949-50 సంవత్సరం మద్రాసు బడ్జెటులో కోటి రూపాయల మొత్తం కేటాయించబడినదికూడా. కాని ఈమధ్య జరిగిన కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంయుక్త సమావేశంలో పది, పన్నెండుకోట్ల ఖర్చుతో అయిదారు సంవత్సరాలకాలంలో ఈ పనిముగించాలని నిర్ణయించబడినది. తక్కువ ఖర్చుతో, కొద్దికాలంలో ఈ కార్యాన్ని సాధిస్తేమంచిదే. కాని ఇప్పటి అంచనాల ప్రకారం ఈ ప్రణాళికద్వారా 1½ లక్షల టన్నుల ధాన్యం మాత్రం అదనంగా లభించగలదని లెక్కలు వేశారు. ఏదో ఖర్చు తగ్గించాలనే ఆతురతకొద్దీ ఈ క్రొత్తప్రణాళిక తయారు చేయబడినదికాని సరియైన లెక్కలమీద ఆధారపడినట్టు కన్పించడంలేదు. నేను సూచించిన ప్రణాళికలో క్లుప్తంగా క్రింది అంశాలున్నాయి.

1. రైత్వారీ ప్రాంతాలలోగల 27 వేల చెరువులలోను 2000 చెరువులు 70 సంవత్సరాల పైనుంచి పబ్లిక్ వర్క్సు, రివిన్యూశాఖల అధీనంలోఉండి కొంతవరకు మంచిస్థితిలో ఉన్నాయి, ముందు వీటిని మరమ్మత్తు చెయ్యాలి. వీటిలో ఒక్కొక్క చెరువుక్రింద 200 ఎకరాలకు పైగా సాగు అవుతున్నది. ఇందులో కొన్ని మంచి స్థితిలో కూడా ఉండవచ్చు. కాని మొత్తంమీద అన్ని చెరువులు అంతో యింతో మరమ్మత్తులు కోరుతున్నాయని చెప్పక తప్పదు.

ఈచెరువులన్ని ఒండ్రుతీయించి లోతుచేయడం ఇప్పుడు వెంటనే సాధ్యంకాదు. చెరువుకట్టలను బలపరచి, వాటిఎత్తు పెంచడం మాత్రం వెంటనే చేయదగినపని. కళింగులను పెంచి, తూములు మరమ్మత్తుచేసి పారిపోయే నీటిని క్రమబద్ధంచేయాలి. ఇందువల్ల చెరువులలో ఇప్పటికంటె నీరు ఎక్కువ నిలుస్తుంది. ఈ పని చేయడానికి నాకు గల వ్యవసాయానుభవాన్ని పురస్కరించుకొని ఒక్కొక్క చెరువుకు షుమారు రు 3000 ల వరకు వ్యయము కాగలదని అంచనా వేశాను. ఈ లెక్క ప్రకారం 27,000 చెరువులకు షుమారు ఎనిమిదికోట్ల రూపాయలు కావలసి యుంటుంది.

2. జమీందారీ ప్రాంతాలలోని చెరువులు రైత్వారీ ప్రాంతంలోని వాటికంటె దుస్థితిలో ఉన్నందున ఒక్కొక్కదానికి నాలుగువేలరూపాయలవరకు ఖర్చుకావచ్చు. అచ్చట కల మొత్తం 8,000 చెరువులకు మరో మూడుకోట్లు కావలసి యుంటుంది. అన్ని చెరువులు పూర్తిగా మరమ్మత్తు చేయడానికి ఎనిమిది నుంచి పదేళ్ళవరకు పట్టవచ్చునని అనుభవజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

3. ఈ చెరువులలో అధికాంశం వర్షాధారం తోనిండేవేనన్న విషయం మనం మరవరాదు. అనావృష్టి సమయాలలో రైతుకు తగిన రక్షణ యివ్వాలి. ఇందుకోసం చెరువుల ఆయకట్టుక్రింద గల భూములలో కొన్ని నూతులు కూడా త్రవ్వించ వలసియుంటుంది. వర్షాలు లేక చెరువులు నిండని సమయాలలో రైతు కొంతవరకు ఈ నూతుల సహాయంతో సాగుప్రారంభిస్తాడు. మన రాష్ట్రంలో మొత్తం చెరువులక్రింద సాగు జమీందారీ ప్రాంతాలలో 15 లక్షలు, రైత్వారీ ప్రాంతాలలో, 35 లక్షలు కలదని అంచనా వేశారు. ఈ ప్రాంతం అంతటికే వర్షాభావం సంభవించినపుడు ఉపయోగించు కోడానికి 50,000 నూతులు కావలసియుంటాయి. ఒక్కొక్క బావికి రు. 500 లు ప్రభుత్వం విరాళంగాఇస్తే యిందు క్రింద మరొక రెండున్నరకోట్లు ఖర్చు అవుతుంది.

4. మన రాష్ట్రంలో ఊటకాల్వలు, గుంటలు, ప్రకృతి సిద్ధమైన ప్రవాహాలు చాలాకలవు. వీటి ద్వారా మూడులక్షల ఎకరాలభూమి సాగు అవుతున్నది. ఈప్రకృతి సిద్ధమైన వనరు లన్నిటిని పూర్తిగా వినియోగించుకుంటే మరికొన్ని వేల ఎకరాలభూమిని అదనంగా సాగులోకి తేవచ్చు. ఇందుకోసం మరొక రెండున్నరకోట్లు వ్యయం కాగలదు. ఈ ప్రణాళికలో కొద్దిలోతులో నీరు సమృద్ధిగాలభించే ఆయకట్టులలోబావులనిర్మాణం కూడా చేరిఉంది.

5. ఈ చెరువుల మరమ్మతుతోపాటు ఆనకట్టల మరమ్మతుకూడాచేయవలసియుంది. నదుల నుంచి సరాసరి కాల్వలద్వారా భూములకు నీరు లభించాలన్నా, సాగుకు ఉపయోగించే చెరువులకు నీరు లభించాలన్నా, ఆనకట్టలు మంచిస్థితిలో నుండాలి. ఈ ఆనకట్టలలో చాలాభాగం మన పూర్వపు రాజులు కట్టినవే. చాలాకాలంనుంచి వీటి విషయమై ఎవరూ శ్రద్ధవహించనందున ఆనకట్టలపైన ఒండ్రుపేరుకొని, కాల్వలు మూసుకుపోయాయి. వీటిని మరమ్మతుచేయడానికి సుమారు రెండుకోట్లు కావలసియుంటుంది.

చెరువులలో నీటిమట్టం పెంచాలంటే కొన్ని భూములను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవలసియుంటుంది. వీటికి నష్టపరిహారంగా మరొక కోటి రూపాయలు ఇవ్వవలసి యుంటుంది.

పైన వివరించిన అయిదు అంశాలక్రింద మొత్తం చెరువుల మరమ్మతు ప్రణాళికకు 19 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. ఈ సొమ్ము వెచ్చించి వెంటనే ఈ ప్రణాళికను అమలుజరపాలని ప్రభుత్వాన్ని ఒత్తిడిపెట్టేఅధికారం రైతులకు ఉంది. ఈ ప్రణాళిక పూర్తిగా అమలు జరగడానికి అయిదునుంచి ఎనిమిది సంవత్సరాలకాలం సరిపోతుందికూడా. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం చెర్వుల క్రింద సాగయ్యేభూములకు తగినంత నీరు సప్లయి చేయకుండానే ఏటా ఆ భూములనుంచి 70 లక్షల రూపాయల నికరాదాయం సంపాదిస్తున్నది. ఈ పరిస్థితులలో చెరువుల మరమ్మతు ప్రణాళికను వెంటనే అమలు జరపడం ప్రభుత్వం విధి.

ఈ తటాక పునరుద్ధరణ ప్రణాళికక్రింద అదనంగా 50 లక్షల ఎకరాల భూమి సాగులోకి రాగలదనే దురభిప్రాయం ప్రబలియుంది. ఇది సరికాదు. ఇప్పుడు పూర్తిగా నీరు లభించక అర్ధపంట, పాతికపంట మాత్రం పండే 50 లక్షల ఎకరాల భూమి నిండుపంట పండుతుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో కొంతభూమి అదనంగా సాగుచేయబడే అవకాశంకూడా లేకపోలేదు.

1910_15 సంవత్సరాల మధ్య సగటున సాగు ఒక్కొక్క చెరువుక్రింద 116 ఎకరాల సాగు అయ్యేది. 1945_48 మధ్య ఈ సాగు 93 ఎకరాలకు పడిపోయింది. అంటేనాలుగుదశాబ్దాలలో

నాటికి 25 వంతుల సాగు తగ్గిపోయిందన్న మాట. కొన్ని సందర్భాలలో శిస్తువసూళ్ళకోసం ప్రభుత్వం లెక్కలలో సాగులోలేని ఆయకట్టు తగ్గించబడలేదు కూడా చెరువుల మరమ్మతు ప్రణాళికక్రింద సాగులోనుంచి తగ్గిపోయిన భూమి కొత్తగా సాగులోనికి తేవచ్చు. తరుచు శిస్తులు రెమిషన్ ఇవ్వవలసిన అవసరంకూడా తొలగిపోతుంది. ఇందువల్ల వరి పంటే కాక జొన్న, చోడి మొదలగు తృణ ధాన్యములుకూడా అధికంగాపండేఅవకాశం ఉంది. ఈ ప్రణాళిక సరిగా అమలుజరిగితే మన రాష్ట్రంలో ఆహారధాన్యాల కొరత తొలగిపోగల దని ఆశింపవచ్చు.

చెరువుల మరమ్మతువల్ల లక్షన్నర టన్నులు మాత్రమే అధికంగా పండకలదని ఈ మన్య మన ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. అయితే ఇందు కోసం అయిదారు సంవత్సరాలలో 10, 12 కోట్లు ఖర్చుతో ఈ ప్రణాళికను పూర్తిచేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తున్నది. నా ప్రణాళికక్రింద 19 కోట్లు వెచ్చించవలసియుంటుంది. అందుచేత నేను సూచించిన మొత్తంకంటె ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం తక్కువ పంటను అంచనావేయడంలో వింత లేదు. ఏమైనా ఈ ప్రణాళికను అమలుపరచడం ప్రభుత్వం వెంటనే ప్రారంభించాలి. ఒకటిన్నర లక్షల టన్నుల ఆహారధాన్యం దిగుమతి చేసుకోవాలన్నా ఏటా మూడు కోట్ల రూపాయలు విదేశాలకు ధారపోయవలసి యుంటుంది. ఈ వ్యయం తగ్గించుకోడానికి అధికంగా మనమెట్టి క్లిష్టపరిస్థితులలోయున్నప్పటికి ఈప్రణాళికను వెంటనే అమలు పరచడం అనుచితం కాబోదు.

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములు.

ఆమధ్య మనఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషను తరపున "ది ఇండియన్ నేచురోపాత్" అను మాసపత్రికను ఆంగ్లమున ప్రకటించుచు వచ్చినప్పుడు టైటిలు మొదటిపేజీలో "హెల్త్—ఫిజికల్, మెంటల్, స్పిరిట్యుఅల్" అని ఒక నీతివాక్యమును ప్రతిమాసము వేయుచుండెడివారము. అనగా "ఆరోగ్యము—శారీరకము, మానసికము, ఆధ్యాత్మికము"అని యర్థము.

సామాన్యముగ ఆరోగ్యమనిన శరీరసంబంధమైన ఆరోగ్యమే ప్రతిమానవునకు స్ఫురించుచుండును. శారీరకారోగ్యమే కాదు. మానసిక, ఆధ్యాత్మికారోగ్యములు కూడ గలవని మనము తెలిసికొనవలయును. ప్రతివ్యక్తికి, ప్రతిజాతికి—అంతకంటె మానవజాతి యంతటికి అనిన బాగుండును— ఈమూడు విధములైన ఆరోగ్యములు అనగా శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములు అవసరము. మానవుని యొక్కయు, జాతి యొక్కయు పుంస్త్వమంతయు ఈ మూడువిధములైన ఆరోగ్యముమీద ఆధారపడి యున్నది. ఈ మూడును పరస్పరసంబంధము కలవిగాని, దేనికదే ప్రత్యేకముగ నుండజాలవు. ఈమూటిలోను ఒక్కొక్కటి పరిశుద్ధముగను పరిపూర్ణముగను ఉండవలయునన్న మిగిలిన రెంటిమీదను ఆధారపడవలసియున్నది. ఈ మూడును కలిసియున్ననే మానవుడుకాని, జాతికాని సంపూర్ణారోగ్యముగ నున్నట్లు చెప్పవీలగును. ఈ మూటిలోను ఏ ఒక్కటి లోటైనను ఆమానవుడుకాని జాతికాని అనారోగ్యముగ నున్నట్లే.

ఇప్పుడు మానవులలో మూడు రకములవారు కనిపించుచున్నారు. పైన వ్రాయబడిన మూడు

విధములైన ఆరోగ్యములలోను శారీరకారోగ్యమును కోరుచున్నారే కాని మిగిలిన రెండు ఆరోగ్య విషయములను తెలిసికొనుటయే లేదు. ఆధ్యాత్మికారోగ్యమును కోరువారు కొందరున్నారు. కాని మిగిలిన రెండు ఆరోగ్యముల విషయమై శ్రద్ధ వహించరు. అటులనే మానసికారోగ్యమును కోరువారును. ఈ మూడురకముల వారిలోను ఒక్కొక్క రకమువారు ఒక్కొక్క విధమైన ఆరోగ్యమును వాంఛించుచున్నారే కాని త్రయారోగ్యమును సంపాదించుకొను మార్గము మాత్రము వారికి తెలియదు.

శారీరకారోగ్యము దేనిమీద ఆధారపడి యున్నది ? మనకు శారీరకారోగ్యము కావలయు నన్న, శరీరమును మిత్రునిగాను, సేవకునిగాను ఆదరించవలయును. యజమానిగాను క్రూరమైన దిగాను భావించరాదు. పరిశుద్ధఆహారమును, సుఖ నిద్రను, బలమును, చురుకును, కలుగజేయు వ్యాయామమును పొందుటకు శరీరమునకు హక్కు కలదు. పరిశుద్ధఆహారమనిన రుచికరమైనది, సక్రమమైనది, ఆరోగ్యమును కలుగజేయునది, మరీ తక్కువమరీఎక్కువ కాకుండ మితమైనది, బాధను కలుగజేయనిది, నియమితకాలములయందు తీసికొన బడునది యగు ఆహారమని భావించవలయును. బాధను కలుగజేయని యాహారమును భుజించ వలయునని పైన వ్రాసితిని. బాధను కలుగ జేయు ఆహారమును తినుచున్నామనిన బాధను కూడ మ్రింగుచు అనారోగ్య బీజములను మనలో నాటుకొనుచున్నామని యర్థము. అందుచేతనే ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, దుంపకూరలు, ఫలములు మొదలగు వివిధఆహారపదార్థముల గుణములను ప్రతివ్యక్తియు సవిస్తరముగ దెలిసి కొనుట మంచిది.

సుఖకరనిద్ర యనిన ఎక్కువ కాక మితమైన నిద్ర, శాస్త్రమైనంతవరకు అరుబయట శిరస్సు ఉత్తరమునకును కాళ్ళు దక్షిణమువైపునను పెట్టుకొని పరుండునప్పుడు వచ్చు నిద్ర అలయుటవల్ల గాని అమితముగ భుజించుటవల్లగాని వచ్చునిద్ర గాక స్వతస్సిద్ధముగ పండుకొనునంతమాత్రము ననే వచ్చు నిద్ర.

బలమును చురుకును కలుగజేయు వ్యాయామ మనిన మన మానసిక యాధ్యాత్మికారోగ్యము లకు పునాదియైన స్థూలశరీరము వాటికిచక్కగా సహాయపడుటకుగాను స్థూలశరీరముయొక్క ప్రతి అవయవమును బలపరచు వ్యాయామము. వ్యాయామము అతిఎక్కువగగాని, తక్కువగగాని తగదు. అదికూడశరీరము భరించగలుగునంత మిత ముగనుండవలయును. ఆ వ్యాయామము శరీరము నకు జీవము నిచ్చి, తన శరీరమునందు గల వ్యాధు లను మరచి శరీరమును సక్రమముగ నుపయోగిం చుకొను శక్తిని మానవునకు ఇచ్చునదియై ఉండ వలయును. వ్యాయామమువలన శరీరమందలి మోటుపదార్థమంతయు మటుమాయమై శరీరము సున్నితముగ నుండవలయును. శరీరమందలి మలిన పదార్థ మంతయు బహిర్గతమై శరీరము పరిశుద్ధ ముగ నుండవలయును. ఆత్మను ప్రతిబింబింప జేయు శుద్ధమగు స్థూలశరీరము వ్యాయామము వలన సౌందర్యవంతము అవవలయును; శరీరము నకు కళ, తేజస్సు ఎక్కువ యైశరీరముప్రకాశించు చుండవలయును.

మానసికారోగ్యము దేనిమీద ఆధారపడి యున్నది ? మనస్సు శాంతముగను, గంభీరము గను, ఇంకను సద్భావములకు దగిర ఇతర లక్షణ ములు కలదిగను ఉండవలయును. అప్పుడే మాన సికారోగ్యము లభించును. స్వార్థముతో గూడిన

గర్వము నశించవలెను. అసూయత ఉండరాదు. అతిశయోక్తి ఉండరాదు. మనస్సు అనారోగ్యముగనున్నచో భావములు, స్థూలశరీరము అనారోగ్యముగ నుండును. రోగము మనస్సులో ఉండ, భావములలో ఉండని, స్థూలశరీరములో ఉండని రోగము రోగమే. ఆరోగ్యముగనున్న సంకల్పములు, భావములు, ఆహారముతో స్థూలశరీరమును పోషించవలయును. మనస్సును భావములనుకూడ ఆరోగ్యముగనున్న స్థూలాహారముతోనే పోషించవలెను.

ఆహారము పరిశుద్ధమైనదిగను, ఉద్రేకము కలుగజేయనిదిగను, శరీరమును లావుగ జేయుట కంటె శరీరమునకు జీవశక్తిని కలుగజేయునదిగను ఉండవలయును. అందుచేత మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార మవసరము; భావములకు ఆరోగ్యకరమగు ఆహార మవసరము. స్థూలశరీరమునకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార మవసరము. స్థూలశరీరమును ఎంత పరిశుద్ధమైన ఆహారముతో జాగ్రత్తగ పోషించునప్పటికి దానిఫలితము_ మనస్సును భావములనుకూడ సరియైన యాహారముతో జాగ్రత్తగ పోషించనియెడల – నిష్ప్రయోజనమగును. ఆరోగ్యమైన శరీరమునకు ఆరోగ్యమైన మనస్సు అవసరము; ఆరోగ్యమైన మనస్సుకు ఆరోగ్యమైన శరీర మవసరము. అందుచేత మనస్సు, భావములు, శరీరము, ఆరోగ్యముగ నుండవలయునన్న వాటివాటికి తగిన పరిశుద్ధఆహారములు కలవు.

భావములు ఆరోగ్యముగ నుండుటెట్లు? మన భావములు, మన చిత్తవృత్తులు, స్వార్థపూరితములు కానివిగ నుండవలయును. స్వార్థపరుడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. లోభి ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. క్రోధము, అసూయలతో నిండిన భావములు చిత్తవృత్తులుగలవాడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. నిరాశ నిస్పృహలతో కూడుకొనిన భావములు చిత్తవృత్తులు గలవాడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. భావము లెట్టివియై యుండునో శరీరమట్టిది యగును. స్థూలశరీరమునకు సంబంధించిన జాడ్యములన్నియు మన భావములు కామములకు సంబంధించిన జాడ్యముల ప్రతిబింబములు. మనము భావములకు కామములకు చెడుగుతో పెంచినయెడల ఆ చెడుగంతయు వ్యాధిరూపమున స్థూలశరీరమందు కనిపించును. అందుచేత ఆ భావములు, కామములు ప్రశాంతమైనవి, సామరస్యమైనవి, పరిశుద్ధమైనవి, మానవ పరిణామమునకు తోడ్పడునవి ఔదార్యమైనవి, వివేకవంతమైనవి, యై యుండ వలయును. ఇట్టి లక్షణయుతమైన భావములు, కామములు గల మానవుడే సదా ఆరోగ్యముగ నుండగలడు.

మానవజాతి అభివృద్ధిని గాంచవలయునన్న మానవజాతి వ్యక్తులతో కూడుకొనియున్నది కావున_ ఒకవ్యక్తికి ఆరోగ్యకరమైనది జాతికికూడ నారోగ్యకరమైనది యగును. ప్రతివ్యక్తియు సక్రమాహారముతో బాటు పరిశుద్ధమైన భావములు, కామములు గలవారగుట యవసరము.

మానవుడు సరియైన వాడగుచో జాతి సరియైనది యగును. మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుచో జాతి ఆరోగ్యముగ నుండును. మానవుడు సరియైనవాడు కానంతకాలము, ఆరోగ్యముగ నుండనంతకాలము జాతి సరియైనది కాజాలదు, ఆరోగ్యముగ నుండజాలదు.

391 వ పేజీలో నున్న
"పంటచెరువులు అను వ్యాసము"
మద్రాసు మాజీ ప్రధానమంత్రి ఓ. పి. రామస్వామి రెడ్డియార్ గారి రచన.

సం॥చందా రు 4—8—0 Reg. No. M 4665

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు—విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి – భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి.

స	"ప్రకృతి" పత్రిక ఉచితము
భ్యు	వైద్యవేత్తల సలహా ఉచితము
లి	
కు	ప్రకృతి గ్రంథములన్నింటికీ రూపాయికి 0-2-6 తగ్గింపుధర.

సంవత్సరచందా పన్నెండు రూపాయలు మాత్రమే.

ప్రకృతి వైద్యకళాశాలలో చేరి వైద్యవేత్తలు కండి.

పుచ్చా వేంకటాద్రయ్య, ప్రిన్సిపాల్. శతావధాని మధ్వశ్రీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు, అధ్యాపకాగ్రేసర.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ఇది మంచితరుణము.

తోట్టివైద్యము.	రు 7-0-0
ముఖనిదానశాస్త్రము.	5-0-0

ఈ పుస్తకములు అచ్చగుచున్నవి. 1950 సం॥ ఫిబ్రవరి 1వ తేదీలోపున ముందు పుస్తకముల ఖరీదు నంతను ఒక్కపర్యాయమే మనియార్డరు చేయువారికి పుస్తకమునకు ఒక రూపాయి చొప్పున తగ్గించి యివ్వబడును. అటుపై అసలుధరలకు మాత్రమే ఇవ్వబడును. ఒక్కొక్క పుస్తకమునకు రు 0-8-0 రిజిస్టరు పోస్టుఖర్చులు అదనముగ పంపవలయును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ.

సెప్టెంబరు నెలకు జమఖర్చులెక్కలు

జమలు:-మాసారంభముననిల్వ రూ 219-3-2; ప్రకృతిపత్రిక రూ 114-10-0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 3-8-0; ఇంటియద్దెలు రూ 6-0-0లు; పుస్తకములు రూ 161-1-0; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 2-8-0; వెరసి రూ 506-14-2.

ఖర్చులు:-ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-7-9; నౌకర్లు రూ 31-6-0; భరణము:- రూ 30-0-0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 2-9-3; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4-11-6; గాంధీ కో ఆపరేటివ్ బేంక్ రూ 150-0-0; చిల్లరపెట్టుబడులు రూ 27-2-0; పుస్తకముల కమిషను రూ 18-12-0; ప్రకటనలు రూ 10-0-0; మిస్లేనియస్ రూ 9-9-6; మేగజైన్సు రూ 7-8-0; నిల్వ రూ299-2-0; మొత్తము 506-14-2.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc, at Andhra Grandhalaya press.
and published by Dr. P Venktramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada.



నవంబరు 1949 వెల ౪ అణాలు
45
సంపాదకులు.
డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.
యమ్. డి., డి. యమ్.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31 నవంబరు 1949 సంచిక 11

ఎనిమా చేయవచ్చునా?

మంత్రిప్రగడ నరసింహంగారు

శ్రీ. ప్రకృతి పత్రికాధిపతిగారికి

ఆర్యా! సెప్టెంబరునెల ప్రకృతి పత్రిక 288 పేజీలో, ప్రకృతి చికిత్సాసదనమును గూర్చి ప్రచురింప బడినది. అందు "ఎనీమాలు లేవు" అని తెలుపబడినది. ఎనీమా, ప్రకృతి చికిత్సలో చేరక పోవుటయే గాక, ప్రకృతి చికిత్సకు విరోధకరమైనదని, ఈ చికిత్సా సదనమువారు, ఎనీమాను తీవ్రముగాఖండింతురు.

నేను 32 సంవత్సరములనుండి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములనభ్యసించుచున్నవాడను, అప్పుడప్పుడు ఎనీమానుకూడావాడుచు, దానివల్ల అధికలాభమును పొందుచున్నాను. ఎనీమా, ప్రకృతి విధానములలో, జలచికిత్సలో చేరినదను యభిప్రాయముతోనుంటిని.

ఇది వివాదాంశము గనుక, ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించువారి యుపకారార్థమై యీక్రింది విషయములను గూర్చి మీపత్రికాముఖమున. యనుకూల, ప్రతికూలవాదములు, సహేతుకములు తెలిసికొనగోరు చున్నాను.

ప్రశ్నలు

1. ఎనీమా, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములలో చేరినదా కాదా ?

2. ప్రకృతి చికిత్సాపితామహులగు లూయీకుహునీగారు ఎనీమాకు అనుకూలముగాగాని ప్రతికూలముగాగాని యేమైనా చెప్పిరా ?

3. నవీనులు, హేకీబెంజమిన్ మున్నగువారు ఎనిమాకు ప్రకృ చికిత్సలో ముఖ్యస్థానమునిచ్చిరి. పాశ్చాత్య నవీన ప్రకృతి వైద్యులలో, ఎనిమాను గురించి ఖండించినవారెవరు ?

4. ఎనీమావల్ల లాభనష్టము లేమి ?

జవాబు

ఎనిమా చేయవచ్చునా అనేప్రశ్న చదువు సంధ్యలులేని వారే గాకుండా చదువుకున్నవారు నూ చికిత్సాశాస్త్రమున ప్రవీణులుగా ఉండే వారుగూడా వేస్తున్నారు. ఎనిమా చేయవచ్చునని చెప్పువారు కొన్ని హేతువులు చెప్పెదరు. అలాగే వద్దని చెప్పేవారు కొన్ని హేతువులు చెప్పెదరు.

1. ఎనిమా స్వాభావికము కాదు.

నిజమే. మలబద్ధకము, గ్రహణి, అతిసారము మొదలగు వ్యాధులు అస్వాభావికమైనవి. వానిని పోగొట్టుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయవలసి వచ్చినది. అదితప్పదు. ప్రవీణులైనవారు నేర్పుగా చేసిన యెనిమా ఆ యస్వాభావికస్థితులను పోగొట్టుతుంది గనుక వాడవచ్చును. ఎవరికైనను మలబద్ధక మున్నదనుకోండి. ఏమి చేయకుండానే ఆ మలబద్ధకము పోగొట్టుట సాధ్యమవుతుందా? మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు చేసే ప్రతిప్రయత్నమూ యెంతో కొంత అస్వాభావికత ఉండనే ఉంటుంది.

ప్రేగులలోనికి చన్నీరెక్కించుట అస్వాభావికమే అనుకోండి. ఒకసారి ఆ నీరెక్కించిన తరువాత స్వాభావికముగ మలమోచన మవుచున్నది గదా! ప్రేగులనిండుగా మలము పేరుకొని యున్నప్పుడు ప్రేగులు యేస్వాభావికక్రియ చేయగలిగియున్నవి? ఎనిమా చేస్తే మలమోచన అవుతుంది. ప్రేగులు తిరిగి తిన్నగా పనిచేస్తవి. ప్రేగులలోఉండే మాలిన్యాలు బైటికిపోగా ప్రేగులు తిరిగి స్వాభావికముగా పనిచేయుటకు యెనిమా సహాయము చేస్తుంది. ప్రేగులయందు మాలిన్యములు చేరి రోగగ్రస్తమై యున్నప్పుడు యెనిమా వలన కలిగే మేలును కాదనుట శాస్త్రీయమైన ఆక్షేపణ కాజాలదు. ఎనిమా పనికిరాదనుట యుక్తి యుక్తమున్నూ కాదు.

2. ఎనిమా వలన ఆమత్వచ దెబ్బ తింటుంది. ఎనిమా నీటితో ప్రేగుల లోపలి ఆమత్వచ అనే పేరుగల ఆమపుపొర కొట్టుకొనిపోతుంది. అందువలన ప్రేగులు పెళుసెక్కుతవి. అందువలన అవి చిట్లిపోతవి. ఈవాదముగూడా సరియైనదిగాదు. ఏమనగా యెనిమా చేయకున్నాగూడా ప్రేగులలో మలమున్నది. మలములో ప్రధానద్రవ్యము జలమే. మలములోఉన్న జలము ప్రేగులలోని ఆమపుపొరను పోగొట్టనిదే యెనిమా నీటితో మాత్రము ఆమపుపొర యెలా కొట్టుకుపోతుంది? శారీర శాస్త్రము యెరిగినవారికి యింతమాత్రము తెలిసి యుండవలెను చర్మము ఎలాగంటిదో చన్నీటితో స్నానముచేస్తే చర్మము యెలాచెడిపోదో లోపలి ఆమపుపొరగూడా నీటితోకొట్టుకొని పోజాలదు, ఆమపుపొరను అనుకొని రక్తవాహికలు ఉండనే ఉన్నవిగదా ఆమపుపొర యెలా యెండి పోతుంది.

దేహములో నూటికి 70, 80 భాగములు నీరే గదా ? ఆనీటితో ఆమము యెండి పోవుటలేదు. ఎనిమా నీటితో యెండి పోతుందని యెందుకు అనుమానము కలుగవలసివచ్చినది. ఈఅనుమానము గూడా శాస్త్రీయముగాదు. ఇందులో యుక్తియును యేమీలేదు.

నోటిలోనున్న ఆమపుపొర యెలాగంటిదో పెద్ద ప్రేగులో ఉండే ఆమపుపొరగూడ అలాంటిదే. మనము యెన్నితూరులో నీరు త్రాగుచున్నాము. ద్రవాహారములు తినుచున్నాము. అంతేగాకుండా యెన్నితూరులో నీరు నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలించి వుమ్మివేస్తున్నాము. నోటిలోనున్న ఆమపు పొర కొట్టుకొనిపోయి యెండిపోవుటలేదు. ప్రేగులలో ఉండే ఆమపుపొర కొట్టుకొని పోతుందేమోననే భయము యెందుకు కలుగవలసివచ్చినది ? ఈభయము పోతే ప్రేగులు బాగుగా కడిగి మాలిన్యాలు పోగొట్టుకునేందుకు సహాయపడుతుంది. ఈభయము కేవలము వివేచనారహితమైనది.

3. యెనిమా అలవాటైపోతుంది.

రోజూ భేదిమాత్రలు వేసుకోవటం, ఇసుక తినడం, తవుడు తినడం, రంపపుపొట్టు తినడం ఇదివరకే నాగరికతకల మానవుడు అలవాటు చేసుకొని ఆ దురభ్యాసాలకు లోనైయున్నాడు. ఎనిమా రోజూరోజూ తింటూఉంటే క్రమక్రమంగా అదే అలవాటై పోతుంది. ఇదివరకున్న దురభ్యాసాలకు యిదికూడా తోడవుతుంది. కనుక యెనిమా వాడడదనేది ఇంకొక ఆక్షేపణ. మలబద్ధకము లేని వారిని యెనిమా వాడమని యెవరూ బోధింపరు. మలబద్ధకముండి లోపల మలము క్రుళ్ళితే మంచిదా ? ఆమలాన్ని నిరుపద్రవమైన నీటితో కడిగివేయడం మంచిదా ? అంతేగాకుండా ఎనిమా తత్కాలములో మలాన్ని వెలువరించి వేయుటయేగాక క్రమముగా ప్రేగులలో పాటవముపెరిగి క్రమంగా ప్రేగు

లలో సడలిపోయే గుణము తగ్గిపోతుంది. అందువలన మలబద్ధకము శాశ్వతముగా నయము కావటానికిగూడా యెనిమా సహాయపడుతుంది. ఈ సంగతి అనుభవము గూడా రుజువుచేసింది. క్రమంగా మలబద్ధకము తగ్గిపోతుంది. అప్పుడే యెనిమా గూడా ఆపివేయవచ్చును. శాశ్వతంగా యెనిమా చేస్తూ ఉండనక్కరలేదు. ఇంతవరకు వాడుకలోనున్న మందులకంటెను యిసుక, తవుడు, రంపపు పొట్టు మొదలగు వాని యన్నిటికన్నను నిరుపద్రవమైనది యెనిమా. అందువలన యెనిమా వాడవచ్చును. మలకోశములోని మురిగిపోయే మలాలను సులభముగను సుఖముగను వెలువరించే యీ పద్ధతిని యెందుకు అభ్యంతర పెట్టవలెనో తోచకుండా ఉన్నది.

4. ఎనిమాచేస్తే మలబద్ధకం ఎక్కువవుతుంది. ఈసాయంత్రం యెనిమాచేస్తే మరుపూట విరేచనము కాదు. ఈసంగతినిచూచి ప్రతిరోజూ ఉదయం విరేచనం అయ్యేది, యీవేళ కాలేదంటారు. ఇదినిజమే 1, 2, 3 తూరులు కొద్దికొద్దిగా అయ్యేమలము యెనిమాతో ఒకతూరే వెడలిపోతుంది. అదివరకు విరివిజెందియున్న పెద్దప్రేగు నిండుగా మలము చేరితేగాని విరేచనము కాదు. అది నిండుటకు 2, 3 పూటలు పట్టుతుంది. అంతవరకు విరేచనముకాక పోవటంవలన మలబద్ధకం యెక్కువ అయిందనుకుంటారు. అందువలననే యెనిమా మొదలు పెట్టిన తరువాత కొన్నిదినములు వరుసగా యెనిమా చేస్తూఉంటే పెద్దప్రేగు క్రమక్రమంగా ముడుచుకొని గట్టిపడుతుంది. అప్పుడు మలబద్ధకమున్నూ పోతుంది. అప్పుడిక యెనిమాతోపని యుండదు.

5. ఎనిమా చేయనివారు లేరా ?

ఉన్నారు. వారికి లోపల మలమున్నదనీ తెలియదు. దానిని వెలువరించు కోవలెననీ తెలియదు. అమలము లోపలనే ఉంచుకొని తిరుగుతూ వుంటారు. ఇంకా కొందరున్నారు. వారు సహజజీవనము చేస్తూవుంటారు. అందువలన వారికి మలబద్ధకము ఉండదు. వారికి తిండము, సుఖముగా తిరగటం తప్పితే నాగరికతా లేదు. సంస్కృతీ లేదు. వారివలెనే కేవలం స్వాభావికముగా జీవించటమే ప్రధానముగా పెట్టుకొన్న వారికి యెనిమాతో పనేమున్నది? నాగరికత కావలసినవారికిని దానికితోడుగా ఉండే అస్వాభావిక జీవనము గడిపే వారికిని యితర అపాయకరమైన కృత్రిమ సాధనలను అవలంబించే మారుగా నిరపాయకరమైన యెనిమా యేల చేసుకోరాదు.

6. పనిముట్లు లోపలి కొప్పించుట

ఆసనములోని యెనిమాగొట్టము ప్రవేశపెట్టటం అస్వాభావికము, మలము యెప్పుడూ పైనుంచి క్రిందికి రావలెను. క్రిందినుండి పైకి నీరెక్కించుట యేమిపద్ధతి, ఇది యుక్తమైన ప్రశ్న. అయితే యీవిధముగా మెత్తని యెనిమా గొట్టమును ఆసుదము రాచి లోనికి యెక్కించిన తరువాత ఆసనానికి యేమి ఆపదవస్తుంది' మొదట యెనిమా గొట్టము ప్రవేశ పెట్టినపుడు కొంచెము యిదిగా ఉంటుంది గాని క్రమముగా అభ్యాసమై యేవిధమైన బాధా లేకుండానే ఉంటుంది.

7. ఎనిమా వాడకుండాఉంటే బాగుండును

నిజమే వ్యాధిగాము లేకుండా ఉంటేయెనిమాతో పనేఉండదు. రోగమున్నవారుగూడా ఎనిమా చేసుకోటానికి యిష్టపడరు. కాని ప్రేవులలోని విషాలు దేహములో చేరిపోవుటకు మారుగా యెనిమా చేయుటమే మంచిదని అనుభవము మీద తెలిసేదాకా యెనిమా చేసుకోమని ప్రోత్సహించటం కష్టమేగాని అంతకన్న ఇంకా యేమి చేయగలరు?

8. వ్యవధి లేదు.

ఇంతకన్న హాస్యాస్పదమైన వాదము యింకొకటిలేదు. మలము ప్రేగులలో మురిగి అసంఖ్యాకములైన రోగములకు మూలకారణమగుచున్నది. దినములో కొన్ని నిమిషములు యెనిమా చేయుటయందు వినియోగిస్తే యెన్ని ఆపదలనుండియో దేహమును కాపాడుకోవచ్చును. ఈసంగతి దృష్టిలో ఉంచుకుంటే మనము దినమునకు యీకొలది నిమిషములు వ్యయముచేయుట తప్పని సరియని తేలుతుంది. నియమితమైన కార్యక్రమము ప్రకారము జీవింప నేర్చుకొనినవారికి దేహముయొక్క ఆరోగ్యమునకు కొన్ని నిమిషములు మిగల్చుకోగలరు. ఏ నియమము లేకుండా అనవసరక్రియలకై కాలవ్యయము చేసేవారికే దేహారోగ్యమునకు వ్యవధి దొరకకుండా పోవటం.

కొలదికాలము దేహారోగ్యమునకు వినియోగించే వ్యవధి మిగిల్చుకుండామనుకుంటే, ఎంతోమలాన్ని దేహములో గంటలాది దినములుమురుగబెట్టుకొనవలసివస్తుంది. దానివలన యెంతో ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. కనుక కొలది నిమిషములు యెనిమాక్రింద ఖర్చుపెట్టి తమ ఆరోగ్యమును కాపాడుకోనుటకే వివేకవంతుడు శ్రద్ధతీసుకుంటాడు. వివేకహీనుడు రోగాన్ని, అకాలమృత్యువునూ సంపాదించుకుంటాడు,

మురికికాలువలు మూసిన పట్టణములో నివసించటం యెలా ఆరోగ్యదాయకముగాదో మలము సరిగా వెడలని దేహములో ఆరోగ్యముండుటకు వీలులేదు. ఆరోగ్యము దేహములో లేనియెడల మనస్సుగూడ నిర్మలముగా నుండజాలదనేది సర్వసామాన్యముగా అందరికీ తెలిసిన విషయమే గదా! కనుక యేవిధంగానో మురికిని వెలువరింపక తప్పదు. ఆ వెలువరించుట నిరపాయకరమైన జలముతో కడిగివేయుట యెవరికిమాత్రం యెందుకు అభ్యంతరము ఉండవలెనో మాకు బోధపడుటలేదు. ఇంతకన్నను నిరపాయకరమైన, నిశ్చయమైన త్వరితమైన విధానము యింకాయేమున్నది?

ఒక అర్ధరాత్రివేళ ఒకమనిషి బిగుసుకుపోయింది. రెండుతూరులో మూడుతూరులో యెనిమాచేస్తే విపరీతముగా మలము వెడలిపోయినది, మనస్మృతి వచ్చినది. నడుములో నొప్పివచ్చినది, రెండుమూడు తూరులు యెనిమాచేస్తే అది వెంటనే తగ్గినది. ఒకామె ప్రళయంగా దగ్గుచున్నది. రెండు మూడుతూరులు యెనిమాచేస్తే అప్పటికప్పుడు మలము వెడలిపోయి దగ్గు తగ్గినది. ఒకనికి మతి చంచలముగా ఉండేది. వరుసగా కొన్నిరోజులు ప్రతిదినము యెనిమాచేస్తే మలకోశముబాగుపడి విరేచన సాఫీ యేర్పడి మతిచాంచల్యము నయమైనది. కాలిక వ్యాధులలోను తరుణ వ్యాధులలోను యెనిమా తప్పకుండా మేలు చేయుటను చేసి చూచినవారికి ప్రత్యక్షమైనవిషయము పాశ్చాత్యులైన ప్రకృతి వైద్యులును, యిప్పుడీదేశములో ఉండే ప్రకృతి వైద్యులును గూడ యెనిమాచేయించి తమ రోగులకు ఆరోగ్యము కలిగించి ఆవిషయములను గ్రంథస్థము చేసి యున్నారు. ఎవరో ఒకరిద్దరు యెనిమాను గురించి సంశయములు వెలువరించినంతమాత్రమున యెనిమా వాడుకను మాన నక్కరలేదు. ప్రకృతి వైద్యమునను, ఆలోపతివైద్యమునందును, యెనిమాను నిషేధింపకయే వాడుచున్నారు. ఇప్పుడుకొందరుఆయుర్వేద వైద్యులు యెనిమాను వాడక పోయినను ఆయుర్వేద గ్రంథములందు యెనిమాయొక్క వాడుక వస్తికర్మ పేరిట వ్రాయబడియే యున్నది.

కనుక యెనిమావంటి అతి ఉపయోగ కరమైన ప్రక్రియను సర్వ రోగములందును అవసరము యెరిగినవారు ప్రయోగించిన మేలు కలిగి తీరుతుంది. ఎవరికిని ఎట్టి సంశయముగాని భయముగాని యేహ్యముగాని ఉండవలసిన పనిలేదు.

సూర్యనమస్కారములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

ప్రాణాయామముతోను, ఆతపస్నానముతోను కూడుకున్నవి సూర్యనమస్కారములు అని చెప్పవచ్చును. ఇది యోగులచేత బోధింపబడినది. శరీరావయవములను వ్యాయామములో కదల్చుటవల్లను, త్వరితగతిని శరీరమును అవయవములను వంకరలుగ కదల్చుటవల్లను, పొత్తికడుపులోని అవయవము లన్నిటిని పొత్తికడుపుయొక్క లోపలను బయటను ఉన్న కండరములను తుంటి, నడుము, కడుపులకు సంబంధించిన కండరములను సడలించుటవల్లను, జీర్ణాశయము ప్రేగులలోని జీర్ణశక్తి చక్కగనుండి ప్రేగులలోని మలము సంపూర్ణముగ వెలువడును. వెన్నెముకను ముందువెనుకలకు బలముతో వంచుటవలన నాడీమండలమునకు బలము, ఆరోగ్యము లభించును. వెన్నెముక సరియైనస్థితిలో నున్నయెడల మనము ఆరోగ్యముగ నుందుము. లేనిచో అనారోగ్యము తప్పదు. కసేరుకా చికిత్సలో వెన్నెముకను గురించి ఎంతయో చెప్పబడియున్నది. చేతులకు, ఛాతికి, భుజములకు, వీపుకు, కాళ్ళకు వ్యాయామమువలన అమితబలము కలుగును. ప్రాణాయామమువలన వివిధావయవములకు ఎట్టిశ్రమయు కలుగక ఊపిరితిత్తులు, గుండెలపని సరిగాగుచుండును. ఇవి యన్నియుకలిసి సూర్యనమస్కారము లనబడుచున్నవి.

సూర్యనమస్కారములవలన ఎముకలు, శరీరముయొక్క ప్రతిభాగము బలముగను, ఆరోగ్యముగను ఉండి శ్వాసకోశములు, నాడీమండలము, జీర్ణాశయము, బహిష్కారావయవములు వాటి వాటి పనులను చక్కగ నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యమును పొందును. అందుచేత నేటి శారీరకవ్యాయామమును ఇంకను అభివృద్ధిపరచవలసియున్నది.

మనము భక్తితోను, వినయముతోను సూర్యునికి నమస్కరించుదుము. సూర్యనమస్కారము లనగా ఈ భూమండలమున ప్రాణమునకు, వెలుతురుకు ఆధారభూతుడైన సూర్యభగవానునికి నమస్కరించుట.

అనేకవేల సంవత్సరములక్రిందట వ్రాయబడిన వేదములలోను, జ్యోతిశ్శాస్త్రములలోను, ఖగోళశాస్త్రములలోను సూర్యునిగురించి ధ్యానశ్లోకములు వ్రాయబడెను. సూర్యకిరణములవలన మానవుల శరీరములకు కలుగుచున్న మేలుకూడ వర్ణింపబడెను.

భారతదేశమున అనేకవేల సంవత్సరముల క్రిందట యోగశక్తిచే కనిపెట్టబడిన విషయములు ఇప్పుడు నవీనశాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి కనిపెట్టబడుచున్నవి.

అయితే సూర్యకిరణచికిత్సావిధానములు పాశ్చాత్యులకుకూడ అనేకవేలసంవత్సరముల క్రిందటనే తెలియును. ఇటీవల ప్రజలచే మరువబడినవి. రోమనులు, గ్రీకుల కాలములోగూడ ఆతపస్నానము లుండెడివి.

ప్రతిమానవుడుఅనుదినముకొంతకాలముఎండలోనుండుట మంచిది.దాన అపార మేలు కలుగును.

మానవారోగ్యమును అభివృద్ధిపరచుటకును, కాపాడుటకును, వ్యాధినివారణకును సూర్యకిరణములు తోడ్పడుచున్నవి. ఆరోగ్యమును కలుగజేయు సూర్యకిరణములు మనకంటికి కనుపించవు. సూర్యకిరణములో సప్తరంగులు కలవు. అందు ఆఖరుది ఊదారంగు. దీనిని మించి అల్ట్రావయొలెట్ కిరణములుకూడ కలవు.

ఇప్పుడు ఈ అల్ట్రావయలెట్ కిరణములను తయారుచేసి వాటిసహాయమున శరీరారోగ్యమును కాపాడుచున్నారు.

పిల్లలశరీరములలో సున్నము తగినంత లేనిచో వారు బాగుగ ఎదుగరు. ఎముకలు బాగుగ నెదుగవు; దిట్టముగనుండవు. పెద్దలలోగూడ నీసున్నము తక్కువగ నున్నచో నివిధజాడ్యములు సంభవించును. ముఖ్యముగా ఆమ్లములు వృద్ధియై, ఆమ్ల సంబంధమైన జాడ్యములు సంభవించును. ఇది పిల్లలకు సంభవించునపుడు అల్ట్రావయలెట్ కిరణములను పిల్లలమీద ప్రసరింప జేయుటకాని, సూర్యరశ్మిలో పిల్లలను త్రిప్పుటకాని మంచిది.

పెద్దలలో సున్నము తక్కువగుచో హైపర్ ఎసిడిటీ అనువ్యాధి సంభవించును. దీని లక్షణములు జ్వరము (నాడివేగముగ కొట్టుకొనుట, వేడి ఎక్కువగనుండుట), విశ్రాంతి లేకపోవుట, ఆంత్రసంబంధమైన వ్యాధులు (గేస్ట్రో ఇంటెస్టైనల్ డిజార్డర్సు), వాంతి ఇవి యన్నియు ఆతపస్నానమువలన నయమవగలవు. ఇట్టి రోగులకు మందువైద్యులు కేల్షియమ్ ఫోస్ఫేటును ఇచ్చుచున్నారుకాని, దానివలన లాభము లేదు. అల్ట్రావయలెట్ కిరణములవలన మేలు గలుగును. సున్నపులోటువలన ఎసిడాసిస్ అనగా ఆమ్లసంబంధమైనవ్యాధి, నాడీవ్యాధులు (ఏంజియో) న్యూరోసిస్, శ్లేష్మసంబంధమైన ఉబ్బసము (బ్రోంకైల్ ఆస్త్మా), కాలిక మలబద్ధకము, వాంతులు, చర్ది, మూర్ఛ, అన్నాశయసంబంధమైన పుండు, ఇంకను ఎన్నియో జాడ్యములు సంభవించును. అవియన్నియు సూర్యరశ్మివలన నయమగును. చూచితిరా, సూర్యరశ్మివలన మనకుఎంత మేలుకలుగుచున్నదో.

సూర్యుడు ఉదయమున 35డిగ్రీలు మొదలు 50 డిగ్రీలలోపున ఉన్నప్పుడు సూర్యరశ్మి కాంతిగాను వెచ్చగాను ఉండును. అట్టి సమయమున సూర్య నమస్కారములు సూర్యరశ్మిలోచేయుట మంచిది. దానివలన ఉపాసకులకు సంపూర్ణ మేలు కలుగును. మబ్బుగా నున్నప్పుడు ఈదురుగాలి వీచుచున్నప్పుడు గదిలో చేసికొనుట మంచిది సాయంకాలపు ఎండ ఉదయపు ఎండంత మంచిదికాదు. ఏలయన సాయంకాలమున గాలిలో నుండుదుమ్ము పొగ అల్ట్రావయలెట్ కిరణములు మన శరీరమున ప్రవేశించకుండ ఆటంకమును కలుగ జేయును. సూర్యనమస్కారములు చేయునపుడు లంగోటీని ధరించవలయును. శరీరముమీద ఎంత పలచని దుస్తులున్నను ఈకిరణములు శరీరమున ప్రవేశించ జాలవు. స్త్రీలుకూడ సూర్యనమస్కారములు చేసి సంపూర్ణమేలును పొందవచ్చును. వారు అతిపలచని బట్టనుధరించవలెను. ముడుతలు విస్తారముగా ఉండకూడదు. నడుమును తుంటిని గట్టిగా బట్టతో బిగించకూడదు. ఋతుకాలమందు మూడురోజులు తరువాతను, గర్భధారణ మూడునెలలైనతరువాతను స్త్రీలు సూర్యనమస్కారములు చేయరాదు. వారికి పొత్తికడుపులో సంభవించు వ్యాధులు, గర్భాశయము అండాశయములకు సంబంధించిన వ్యాధులకు సూర్యనమస్కారములు తగిన చికిత్స.

భోజనముచేసిన తరువాత సూర్యనమస్కారములు చేయరాదు. బలహీనులు ఒక కప్పుపాలు త్రాగి 15, 20 నిమిషాలు అయినతరువాత ప్రారంభించవలెను.

శరీరబరువును తగ్గించుకొన నిశ్చయించుకొన్నవారును, నడుము, తుంటి మొదలగువాటిని తగ్గించుకొనదలచినవారును ఎట్టి యాహారమును తీసికొనకుండ ప్రారంభించవలెను. అజీర్తిరోగము గలవారు కొద్దిగా వేడినీటిని త్రాగి ప్రారంభించవలయును. 10, 12 నమస్కారముల కొకపర్యాయము 1, 2 కప్పుల వేడినీరు త్రాగుచుండ

వలెను. మొత్తముమీద 3, 4 కప్పులకు మించి త్రాగరాదు. ఆ నీళ్ళలో ఒకచిటికెడు జీలకర్ర పొడిగాని, ఒకటీస్పూనెడు తేనెకాని వేసికొన వచ్చును. మలబద్ధకముకలవారికికూడ ఇదియే సాధనము. ఇట్లుచేయుటవలన జీర్ణాశయము యొక్క గోళలకు అంటుకొనియున్న అమము (Mucus) కొట్టివేయబడును.

ప్రతి, లేక రెండు నమస్కారములు తరువాత బలహీనులు, అనారోగ్యవంతులు విశ్రాంతి తీసుకొనవలయును. కాని నమస్కారము చేయునప్పుడు మధ్య మధ్య ఆగరాదు. ఆరోగ్యముగ నున్న యువకుడు తాను నిర్ణయించుకున్న సంఖ్య పూర్తి అగువరకు విశ్రాంతి తీసికొనరాదు, అలసట ఎక్కువగా నున్నచో విశ్రాంతి తీసికొనవచ్చును.

అవయవములను మొండెమును కదల్చునపుడు నేను చెప్పినప్రకారము నిదానముగా చేయవలయును. తొందరపనికిరాదు. ఒక్కొక్క నమస్కారమునకు 15 మొదలు 20 సెకండులకాలముపట్టును. బలహీనులు, రోగులు, 5 మొదలు 10 నమస్కారములతో ప్రారంభించ వచ్చును. బలహీనులకు వృద్ధులకుసుమారు 20 నమస్కారములుచాలును. యువకులకు 40; స్త్రీలకు 30 చాలును.

వివిధ కాలికరోగములు కలవారు వైద్యుని సలహాను పొందనిదే నమస్కారములు చేయరాదు. రోగి ఆశ్రమమున ప్రవేశించిన తక్షణమే యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, సూర్య నమస్కారములు, ఆహారమార్పు మొదలగునవి ప్రారంభమగుటచేత రోగులు మరణించుటగూడ తటస్థించుచున్నది. ఆశ్రమయజమానులుగూడ చాలా మెలకువగా నుండవలెను. శ్వాసకోశసంబంధమైనవ్యాధులు మాంసగ్రంధులకు, ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్రణములు, గర్భాశయవ్రణములు నొప్పులు, మంటలు, అంత్రవృద్ధి, పగుళ్ళు, ఈ వ్యాధులు కలవారు నమస్కారములను మాన వలయును.

పరిశుద్ధశరీరముతోను, పరిశుద్ధమనస్సుతోను నమస్కారములు చేయవలయును. ఉదరవ్యాధులు నయమవవలయుననియు, పరిపూర్ణఆరోగ్యము శక్తి కలుగవలెననియు తీవ్రముగ సంకల్పించ వలయును.

నమస్కారములు అయిన తరువాత శరీరపరిస్థితినిబట్టియు, కాలమునుబట్టియు, చల్లని లేక గోరువెచ్చని లేక వేడినీటిస్నానము చేయవచ్చును చన్నీటిస్నానము చేయువారు నమస్కారములయినతరువాత 10-15 నిమిషము లాగవలయును.

అజీర్ణము కాలిక మలబద్ధము, జీర్ణాశయము ప్రేగులకు సంబంధించిన మాంసపుకండల దుర్బలత్వము మొదలగువ్యాధులు 5 సూర్యనమస్కారములవలన చక్కగ నివారణయగును. ఈసూర్య నమస్కారముల వలన జీర్ణశక్తిని కలుగునట్లు ఉద్రేకమును పుట్టించును. జీర్ణాశయము ప్రేగులు పిత్తాశయములకు బలమును కలుగజేయును. మలవిసర్జనము సులభముగా అగునట్లు చేయును. మాంసపుకండలు చురుకుగా పనిచేయునట్లు బలము నిచ్చును. రక్తము వేగముగా ప్రవహించును. అందుచేత ఎముకలు నరములు స్నాయువులు టిస్యూలకు ఆహారము లభించును. ఊపిరితిత్తులు ప్రేగులు మూత్రపిండములు చర్మము మొదలగు బహిష్కారావయవములు తమతమ పనులనుచక్కగ నెరవేర్చు కొనును.

సూర్య నమస్కారములలో ఉత్తమ యోగాసనములు, కొన్ని బంధములు ముద్రలు, భుజంగాసనము జాను శిరాసనము ఉడ్డియాన బంధము మొదలగునవి కలవు.

సూర్య నమస్కారముల వలన మనకుకలుగు లాభముల నెన్నిటినో మీకు తెలిపితిని. ఇప్పుడు ఈనమస్కార విజ్ఞానమునంతను చక్కగ వ్రాయుచున్నాను. వాటిని చక్కగ అర్థముచేసికొని జ్ఞప్తి యందుంచుకొనుడు.

క్షయ

క్షయరోగము కఫము ప్రధానముగ గల దోషములచే శ్వాసాదికోశములు నిరోధించబడి కలిగిన దగుటచే, క్షయరోగులు ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రమగు గాలి వచ్చు ప్రదేశములలో నివసించుచుండవలయును. నీటిమీదనుండి వచ్చు గాలిని వారు పీల్చరాదు. భూమిమీద గాలి దుమ్ము, పొగ మొదలగు వాటితో నిండియుండును. కావున ఈ రోగులు ఎత్తైన ప్రదేశమందు నిర్మలమై అతిస్వచ్ఛమై ప్రసరించు గాలిని మాత్రమే పీల్చుట మంచిది. రాత్రులయందు ఎక్కువకాలము మేల్కొనరాదు. అమితభోజనము చేయకూడదు. క్షయరోగులకు ఎక్కువ బలము కావలయునను ఉద్దేశముతో కొందరు బలమైనట్టియు,అజీర్ణకరమైనటియు ఆహారము నిచ్చుచుందురు.దానివలన వ్యాధి పెరుగును. రోగి యొక్క జీర్ణశక్తికి తగిన ఆహారమును ఇచ్చుచుండవలయును. వీరు తగు విశ్రాంతిని తీసికొనుచుండవలయును. పరిశుభ్రమైన గాలిలో వ్యాయామము చేయుట, కొంతదూరము నడచుట మంచిది. క్షయరోగము ఇతరులకు వ్యాపించు స్వభావము కలదు కావున ఈ రోగి ఉపయోగించు పాత్రలను, వస్త్రములను, ఇతరు లుపయోగించరాదు. ఈ రోగి అన్ని స్థలములందును కఫమును ఉమ్మి వేయక ప్రత్యేకముగ మూతగల పాత్రను యేర్పరచుకొని దానియందు ఉమ్మివేయుచు దానిని దూరముగ పారవేయుచుండవలయును, తీవ్రవిరేచన ఔషధముల నెప్పు డుపయోగించరాదు.

ఫలములు:— ఈరోగులు దానిమ్మపండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, అంజూరపండ్లు, పనస, మామిడి, ఖర్జూర, సారపప్పు, టెంకాయ, బాదంకాయ, నారింజ,బత్తాయి,వీనిని భుజింపవలయును.

ధాన్యములు:— యవలు, గోధుమలు, శాలిధాన్యములు, పెసలు, కందులు, సెనగలు మొదలగువానిని ఆహారముగ నుపయోగించవచ్చును.

కూరలు:—ముల్లంగి, తోటకూర, బీర,పొట్ల, సొర, దొండ, కాకర, రామములగ, మునగ, చిర్రికూర మెంతి, పొదీనా, చుక్కకూర, అవిసె, గలిజేరు, కొత్తిమీర, పొన్నగంటి, మొదలగు వాటిని ఉపయోగించవచ్చును.

క్షయరోగి, యెల్లప్పుడును నిర్మలమైనమనస్సు గలవాడై విచారము,చింత, అసూయ, ద్వేషము, మొదగులమానసిక వికారములకులోనుగాక సంతోషముతో నుండవలెను. మనసునకు సంతోషకరమైన పుష్పములు, వస్త్రములు, సుగంధద్రవ్యములను ఉపయోగించుకొనుచు దైవభక్తి గలవాడై మెలంగవలయును. తనకు ఇష్టులైనట్టి స్నేహితులతోగూడి కాలము గడుపుచు శ్రవణానందకరమగు సంగీతములు, సుందర దృశ్యముల వీక్షింపుచు ఆనందించు చుండవలయును. సత్యము, ఆచారము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము, వీనిని నియమప్రకారము ఆచరింపు చుండవలయును. ఇట్టి ఆహార విహారములను సేవించుటయేగాక అనుభవం కలిగిన ప్రకృతివైద్యుని వద్ద చికిత్స చేయించుకొనవలయును.

సామాన్య జ్వరములు

డా॥ స్థానం పార్థసారధి

హేతువులు

ప్రతివానికి జ్వరమనగానే ఏదో మహావ్యాధి ప్రాణమును తీసుకొని వెళ్ళుటకు వచ్చిందని రోగి రోగితోపాటు అతని చుట్టునున్న బంధు మిత్ర వర్గమంతా అదిరిపోతు ఉంటారు. ప్రకృతివైద్య తత్వము తెలిసినవా రెవ్వరు భయపడరు. పైగా సంతోషించుతారు కూడాను "నాశరీరమునందలి రోగపదార్థ మంతయూ యీ జ్వరరూపమున వెడలిపోతూ ఉన్నది. ఈ తడవతో నాకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము రానున్న" దని ధైర్యముగా ప్రకృతివైద్యమును ఆచరించి పూర్తిఆరోగ్యం నొందును.

జ్వరము వచ్చుటకు కారణం ఏమిటో ముందు తెలుసుకొందాము. అజీర్ణం వినా జ్వరం "సర్వ రోగమలాపహః" అన్న ఆయుర్వేదసూక్తులను బాగా అర్థంచేసుకొంటే జ్వరమునకు భయపడ వలసిన పని లేదు. మనము తీసుకొన్న ఆహారము జీర్ణకోశములో పచనమై అన్నరసముగా మారుతుంది. జీర్ణకోశములోనికి లక్షలాదిగా చొచ్చుకొని ఉన్న శోషరసనాళికలచే స్వీకరించబడి (కొంతభాగము) శరీరములోని యితరభాగములకు పంచిపెట్టబడుతుంది. మిగతా అన్నరసము జాఠరసిరద్వారా పైత్యకోశములోనికి పోయి అచ్చటి పైత్యరసముతో కలసి బృహత్సిరలోనికి చేరుకొనును. అందులోనికి అదివరకే చేరియున్న సిరారక్తముతో కలసి హృదయకోశమునకు చేరుకొని అచ్చట శుద్ధిపొంది రంజికపిత్తముతో కలసి శుద్ధరక్తముగా మారిపోయి దేహావయవములకు పంచిపెట్టబడును. ఇది మామూలుగా జరుగుతూ ఉంటుంది. మనము తినిన ఆహారమునందు కర్బన్ హైడ్రిజములు క్రొవ్వుపదార్థములు మాంసకృత్తులు తగుమాత్రమే యున్నప్పుడు పైత్యకోశమునకు ఒత్తిడి కలుగదు. పిండిపదార్థముగాని చక్కెరపదార్థముగాని ఎక్కువగా యున్నయెడల పైత్యకోశము ఆపదార్థములను గ్లూకోజన్‌గా మార్చి తనయందు యిముడ్చుకొని మిగతాదానిని హృదయమునకు పంపును. హృదయానికి పని తగ్గి బలంగా యుంటుంది. కాని యిట్టి పదార్థములను క్రొవ్వు మాంసకృత్తు వగైరాలను ఎడతెగక తినుచు ఉందుమేని పైత్యకోశమునందు చోటు లేకను ఎక్కువగా పనిచేయలేకను వచ్చినదానినల్లా తనయందు యిముడ్చుకొనలేక వదలివేయును. పైత్యకోశము వదలివేసిన అంగారమును హృదయము సరిచేయవలసి ఉంటుంది కాని అదీ ఎక్కువగా నున్నయెడల హృదయము బలముగా నున్నంతవరకు ఎక్కువగా పనిచేసి ఆ అంగారము దహించివేయును. అంటే ఎక్కువగా స్పందించి ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును పీల్చుకొనునట్లు చేసి నిల్వయున్న అంగారమును దహించివేయును. అసలు పైత్యకోశమునందు చోటు లేనప్పుడే ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇక పూర్తిగా ఆకలి లేకుండా పోతుంది. హృదయ స్పందనములు ఎక్కువ అగుటతో రక్తము వేడెక్కుతుంది. దీనికే జ్వర మంటారు. పైత్యకోశమందలి నిల్వయున్న అంగారము దేహములో వివిధభాగములలోనిల్వయున్న మేదోరూపములో నున్న అంగారము మలకోశములోను, మూత్రకోశములోను

నిల్వయుండి మురిగిపోవుచున్న పదార్థము పూర్తిగా దహించబడి, బహిష్కరింపబడేవరకు ఆకలి కలుగదు. జ్వరము తగ్గదు. ఇట్టి మానవమహోపకారులగు జ్వరములను క్వయినా, పాషాణము ఆదిగాగల చేదుమందులను ఇచ్చి హృదయస్పందనములను స్తంభింపచేసినప్పుడు జ్వరమును తగ్గించబడినప్పుడు దేహమునకు ఎట్టి అపకారము జరుగునో బుద్ధిమంతులగు పాఠకులు తెలుసుకోందురు గాక!

దురదృష్ట మేమంటే ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో ఆకలిలేకపోయినా ఒకపూట అన్నం తినకపోతే ఏదో గొప్ప పాపం చేసినట్లు భావించుతారు. ఇంటిలోనివారుగూడ బలవంతపెట్టి ఏకొద్దిపదార్థమును అనేకరుచులు చేర్చి లోపలికి పంపుతారు. వైద్యుడుగూడా ఏలాగైనా ఆమనిషిచేత అన్నం తినిపించటానికి ఏకార్బొనేటు మిక్స్చర్ గాని విటమినులు సేంద్రియలవణములు గుప్పరచబడిన బిళ్లలుగాని ఇచ్చి అన్నం తినేటట్లు చేస్తాడు. ఆయుర్వేదవైద్యుడైతే సూర్యావర్తి, భాస్కర లవణము, హుతాశనము ఇచ్చి అన్నం తినిపించాలని చూస్తాడు. అదేమికర్మమోగాని ఆకలి కలిగేవరకు ఒకపూటగాని రెండుపూటలుగాని అన్నం మానమని చెప్పడుకదా? అప్పుడు అన్నం ఏదోవిధంగా తింటూవుండే దేహము ఎదురు తిరుగుతుంది. ఆకలి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. హృదయము దేహాన్ని మరమ్మతు చేయనారంభించుతుంది. ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును తీసుకొని లోపల నిల్వఉన్న అంగారము ఆమ్లపదార్థములను, విషాలను హరించి బయటికి వెలువరించుటకు నిమిషానికి 70,72 సార్లు కొట్టుకొనే హృదయము 80, 90, 100, 140 సార్లుకొట్టుకొంటుంది. ప్రతిసారి దెబ్బకు వేడివేడి రక్తమును కక్కుతుంది, అందువలన ఆ వేడిరక్తమువలన దేహమంతా వేడి ఎక్కి 100, 101, 102, 103, 104, 105 వరకు టెంపరేచర్ వస్తుంది. అప్పటికైనా రోగి, రోగిబంధువర్గము ఊరుకుంటుందా! హు! పాలు కాచి అందులో పంచదార వేసి రోగికి నీరసం వస్తుందని యిస్తారు. అన్నంకన్నా పాలు పంచదార చాలా తేలికగా అరుగుతవి అని వారి యుద్దేశ్యము. ఇక ఇంగ్లీషు వైద్యుడైతే కాఫీ, ఓవల్‌టీన్, గ్లూకోజ్, హార్లిక్సు వగైరాలను గుండెబలహీనం రాకుండా వుండాలని యిస్తాడు. తెలుగువైద్యుడైతే జావో, హార్లిక్సు యిస్తాడు. ఇంగ్లీషువైద్యునితో పోటీకొరకు వీరిచ్చిన ఆహారములవల్ల హృదయానికి బలం రాక హృదయానికి పని ఎక్కువ అయి మెదడుకు పోయేరక్తము గూడా వేడి ఎక్కుతుంది. దానితో సంధిప్రలాపము వస్తుంది. అదే దోషములతో గూడిన సన్నిపాతజ్వరము, న్యుమోనియా వగైరా జ్వరముల క్రిందికి మారుతుంది. జ్వరము వచ్చిన వెంటనే ఏమి ఆహారములు యివ్వకుండా చికిత్సచేస్తే పై జ్వరములు ఏమి రావు. జ్వరములవల్ల ప్రాణాలు పోతవి అని భయపడవలసిన అవుసరం వుండదు. "గోళ్ళతోగిల్లితే పోయేదానికి గొడ్డళ్ళతో గాని పోలేదు". అన్న సామెతగా వైద్యునియొక్క ప్రజ్ఞావిశేషము రోగియొక్క మూర్ఖత్వము కలిసి మామూలుజ్వరములను చేతులారా పెద్దపెద్ద జ్వరములలోనికి దించుకొనుచున్నారు.

ప్రకృతివైద్యమునందు ఏజబ్బునకైనాగాని ఒకపర్యాయము చికిత్సపొందినా లేక తనబంధువులకు చికిత్స జరుగుచున్నప్పుడు దగ్గరయుండి చూచినా రోగములన్నిటి కారణము ఒకటే యనియు, అందులకు జరిగే చికిత్సగూడా యించుమించు ఒకటే అనియు తెలిసికొనగలడు. ఆవిధంగానే తాను ఒకపర్యాయము జ్వరమునకు ప్రకృతివైద్య నియమములచే చికిత్స పొందియుంటే రెండవ

పర్యాయము జ్వరమునకు తానంతట తానే చికిత్సచేసుకొని నయముచేసుకొనుటయే గాక యితరులకుగూడా సామాన్యజ్వరములకు చికిత్స చేయగలడని గట్టిగా చెప్పగలను.

ప్రతిజ్వరమునందును బహిష్కారావయవములు అనగా మలమూత్రకోశములు, చర్మము, శ్వాస కోశములు సక్రమముగా పనిచేయకపోవును. మాలిన్యములు వాటియందు ఎక్కువగా చేరి పోయి వాటిని వెలువరింపబడేశక్తి లేక జ్వరము ఎక్కువ అగుచుండును. అందువలన ఆబహిష్కారావయవములను రెచ్చగొట్టి వాటిచే పనిచేయించవలెను. వాటియందలి మాలిన్యములను నిరపాయకరమైన సహజమైన మార్గములచే బయటికి పోవునట్లు చూడవలసియున్నది.

అందులకు కొన్ని ముఖ్యసాధనములు—చికిత్సలు

1. జ్వరములో ప్రధానంగా మలబద్ధకం ఉంటుంది. ప్రేగులలో మలము నిల్వయుండి ముగిగి వేడెక్కి యిగిరిపోయి వాయురూపములో రక్తములో చేరిపోవుచుండును. ఆసితి రాకుండా ఉండాలి అంటే నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిదినము రెండుపర్యాయములు 3, 4 పైంట్ల నీటితో ఎనిమాచేయవలెను. ఎవ్వరు ఎంత వద్దని చెప్పినా ఒక్క ఎనిమామాత్రం చేస్తూ, ఉపవాసం ఉంచి మంచినీరు త్రాగించుతూ అనేక జ్వరములను నేను నయముచేసాను. ఎవ్వరికి అపకారము జరుగలేదు. కొందరికి జ్వరములో వాంతులు, విరేచనములు ఉంటవి. అప్పుడుగూడా విరేచనములు అగుచున్నవని ఊరుకొనక తప్పక ఉపవాసము చేస్తూ ఎనిమానే చేస్తూయుండవలెను. రోజు ఈవిధంగా ఎనిమా చేస్తూ ఉంటే ప్రేగులలో నుండి విపరీతమైన వాసనతోను, రంగురంగులుగాను మలము వెళ్ళుతూ ఉంటుంది. రోగము యొక్క స్థితినిబట్టి కొన్నిదినంబులకు మలము గట్టి ఉండలుఉండలుగా విపరీతంగా వెళ్ళుతుంది. అంతటినుండి జ్వరము తగ్గనారంభించు తుంది.

2. చర్మరంధ్రములను వికసింపజేయుట:— జ్వరరోగికి చెమట పోయుటవలన కొంతమాలిన్యము చర్మముద్వారా వెడలిపోవును. జ్వరము తగ్గుతూ ఉన్నను చెమటపోయకున్న చర్మము పనిచేయుట లేదని తెలిసికొనవలెను. అందులకుగాను రోగి శక్తి ననుసరించి నీటి ఆవిరి పట్టించి చెమట పట్టునట్లు చేయవలెను. జ్వరము వచ్చిన వెంటనే అది ఎట్టి జ్వరమైనను గానివ్వండి మొదటి రెండు మూడు రోజులు వరుసగా ఆవిరిపట్టిన మంచి లాభమును పొందవచ్చును. అనేకమంది రోగులకు ఆవిరి పట్టించి మంచిగుణమును అనుభవంలో తెలుసుకొన్నాను. ఎవ్వరికి అపకారము జరుగలేదు. జ్వరము వచ్చినపిదప కొన్నిరోజులకు మన చికిత్స మొదలుపెట్టవలసివచ్చినయెడల రోగి బలముగలవాడయితే మొదటిరోజున తప్పక ఆవిరి పట్టించవలెను. లేకున్న రోగికి శ్వేతబంధములను వేసి చెమటపట్టించవలెను. ఒక తడిదుప్పటి, 2 కంబళ్లు దీనికి కావలసిన పరికరములు కంబళ్ళపై తడిగుడ్డ పరచి దానిపై రోగిని పరుండబెట్టి రోగిని శక్తిననుసరించి కంఠముదగ్గరనుండి హృదయము వరకుగాని చంకలక్రిందనుండి మోకాళ్ళవరకు వచ్చునట్లుగాని చుట్టవలెను. ఇందువలన తడిదుప్పటిలో నున్న తేమ శరీరములో నున్న జ్వరవేడిమిలో కలసి చర్మరంధ్రములయందలి మాలిన్యములను కరిగించి వెలువరించును. రోగికి యిష్టమున్నంతవరకు కట్టు ఉంచి అనంతరము కట్టు తీసివైచి చన్నీటితో శరీరమంతయూ శుభ్రముగ రుద్ది కడగవలెను. ఆవిరి పట్టినప్పుడుగూడా ఇటులనే చన్నీటితో కడుగవలెను. స్వేదము పట్టించుటవలన దేహమునందలి మాలిన్యములు చాలా

భాగము వెడలిపోయి హృదయమునకు పని చాలా తేలిక అగును. అంతేగాకుండా మెదడు నాడీ మండలము జ్వరతీవ్రతకు దెబ్బతినకుండా ఉంచుటయే.

మూత్రమును బాగుగా ప్రవరించుట

జ్వరకాలములో దేహమునందు విపరీతమైన వేడివల్ల మూత్రమునందలి జలపదార్థము ఇగిరి పోయినందున మూత్రము ఎఱ్ఱగా చిక్కగా కొద్ది కొద్దిగా అగుచుండును. అందుచేతమూత్రకోశము నందలి లవణరూపమున నున్న పలుకులన్నియు వెడలిపోవుటకుగాను ప్రతి 10, 12 నిమిషములకు ఒకటి రెండు గుక్కలు చన్నీరుగాని ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకపర్యాయము ఒకగ్లాసు చల్లటినీరు గాని త్రాగవలెను. ఈపద్ధతిచే జ్వరవేడిమి తగ్గుటయూ మూత్రము ఎక్కువగా వెడలుటయూ అందు యూరియా అనెడి విషపదార్థము వెడలి పోవును.

చక్కటి ప్రాణవాయువును స్వీకరించి అంగారమును దహించుట

జ్వరకాలములో విపరీతమైన వాసనతోగూడి ఉంటుంది నోరు. ప్రతిశ్వాసతో ఘాటైన విషాలు వాయురూపములో బయటికి వస్తూవుంటవి. అట్టి విషాలు బాగా వెడలిపోవుటకు వీలుగా మంచి గాలి వచ్చేచోట రోగిని పరుండబెట్టవలెను. చలి గాలి వేస్తున్నా విసురుగా గాలి వేస్తూ ఉన్నా కంఠమువరకు దుప్పటి కప్పవలెను. చెవులకు గూడా గుడ్డ చుట్టవచ్చును. గాలి వీల్చుటకు అడ్డుగా వుండకూడదు. వరండాలు లేని యిల్లు అయితే కిటికీదగ్గరగా పరుండబెట్టి గాలి ఎక్కువగా వున్నయెడల కిటికీక్రింద తలుపులను వేసి పైతలుపులను మాత్రము తెరచి యుండవలెను. జ్వరము ఎక్కువగా నుండి శరీరమంతటా మంటలు, కసనగా యుంటే ప్రతిగంటకు ఒకపర్యాయము చన్నీటిగుడ్డతో శరీరమును తుడుచుచుండవలెను.

ఆహార నియమము

జ్వరములో అన్నిటికంటె ముఖ్యమైనది ఏమి ఆహారము?ఆహారము తీసుకోనకుండుటయే ముఖ్యమైనసంగతి. జ్వరములలో సాధారణముగా ఆకలి యుండదు. జ్వరము వచ్చేటప్పటికి రసవాహి కలగుండాను రక్తవాహికలగుండాను మాలిన్యమంతా ప్రేగులలోనికి వదలివేయబడుతుంది. ఈసమయములలో ఏవిధమైన ద్రవపదార్థముకు ఏరూపులో నిచ్చినప్పటికి అవి శరీరమునకు ఏవిధముగాను సహాయపడక ప్రేగులద్వారా వెడలి పోవుచుండును. ఎందుకనగా జీర్ణావయవము ఏమి పని చేస్తూఉండదు కనుక ఇట్టి స్థితిలో వైద్యులు యిచ్చేఓవల్టిన్ హార్లిక్సు వగైరాలు అన్నియూ గూడా శరీరమునుండి వెళ్లిపోయే మాలిన్యములతో కలసి వెళ్లిపోతూ జ్వరము నయమగుటకు చాలా ఆలస్యం జరుగుతుంది. వైద్యులసంచి నిండుతుంది. జ్వరకాలములందు దాహ మున్నప్పుడు తప్పక చల్లటి మంచినీరు త్రాగినన్ని ఇవ్వవలెను. దేహములోని మాలిన్యములను త్వరగా వెడలగొట్టేవిగాను జిగురును విడగొట్టేవిగాను ప్రేగులలో మలము మురిగిపోకుండా చేసేవిగాను ఉండే ద్రవపదార్థములను మాత్రమే యివ్వవలెను. అట్టిశక్తి పుల్లటిపండ్లరసములలో నున్నది. నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సాత్కుడి వగైరా పండ్లు మిక్కిలి తియ్యగా నుంటే నీటిలో కలుపకుండాను పుల్లగా ఉంటే తప్పక నీటిలో కలిపి యివ్వవలెను. ఇంతకన్న బరువైనవి బలమైనవి ఎప్పుడు యివ్వగూడదు. వైద్యులు యిచ్చే కోడి

(తరువాయి 441 పేజీ చూడుడు)

నిద్ర - ఆరోగ్యం

రచన:- అర్జునరావు; ప్రవీణ:-

నిద్ర పసిపాపలకు ఎక్కువ అవసరం. మనము జాగ్రత్తగా పోషిస్తూవుంటే వారు బాగా నిద్రపోతారు. మితిమీరి పాలు త్రాగించడం వారికి చాలా అపాయం. దానివల్ల వారి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. పసితనంలో మామూలుగా వారు ఆహారంకొరకు మాటిమాటికి లేచి ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. కాని వయస్సు వచ్చినకొలదీ వారికి నిద్రకూడ అంత అక్కర లేదు. అసలు వారు నిద్ర పోనూపోరు.

ఎన్నిగంటలు నిద్రించాలి ?

వయస్సువచ్చిన కుఱ్ఱవాళ్ళు, యువకులు ఎన్ని గంటలు నిద్రించాలో నిర్ణయించడం కష్టమైన పని. ఎందువల్లనంటే అది ఆమనుష్యుల తరహాను బట్టి వుంటుంది. మామూలుగా ఎనిమిది గంటల నిద్ర మానవుని కవసరమని తలంపవచ్చును. కొంతమందికి యీ అంచనా సరిపోయినా కొంత మందికి సరిపోక పోవచ్చును. కొందరకు యేడు గంటలే చాలును, లేక యింకాతక్కువైనా సరిపోవచ్చును. జగత్ప్రసిద్ధిచెందిన వైజ్ఞానికుడు ఎడిసన్‌ను గురించి- అతడు చాల సంవత్సరాల వరకు చాల తక్కువనిద్ర పోయేవాడనీ ముఖ్యమైన అవసరాలేవైనా వుంటే రెండుమూడురోజులు అసలు నిద్రపోయేవాడేకాదని చెప్పెదరు. అయినప్పటికీ ఆయన మామూలు మనుష్యులకంటే ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ జీవించాడు, అతని ఆరోగ్యంకూడా చాలా బాగుండేది. అతనితోపాటు కాయకష్టం చేసిన వాళ్ళుకూడ ఆవయస్సులో చాల తక్కువమంది వుంటారు. ఇదేవిధముగా తక్కువ నిద్రతో కాలంగడపిన గడుపుతున్న మహావ్యక్తులు అనేక మంది వున్నారు. వయస్సు ముదిరినకొలదీ నిద్ర తగ్గిపోవడం మానవసహజం. 70 సం॥ ల కంటె ఎక్కువ వయస్సుగలవారికి 5 గంటల నిద్రయే సరిపోవడంలో ఏమీ ఆశ్చర్యము లేదు. అటువంటప్పుడు ఎవరోచెప్పిన నియమాలను పాలించేకంటె ప్రతిమనిషి తన నిద్రావశ్యకతను, ఎక్కువతక్కువలను తానే నిర్ణయించుకొనడం మంచిది. ఎందువల్లనంటే నియమం లేక అంచనా ప్రతి ఒక్కమనిషికి సరిపోవాలంటే అది అసాధ్యమనే చెప్పవలెను. మంచి అభ్యాసములు గలవారు ఒక నిర్ణీతమైన వేళకు నిద్రించే నియమాన్ని పాలించితే వారికి కొన్నిరోజులకు కమ్మని నిద్ర అలవడుతుంది. అటువంటినిద్ర శరీరానికి హాయిని, నూతనత్వాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. గాఢంగా, నిద్రపోతున్నప్పుడు చైతన్యమంతా మందగించి జీవాంగాలు జీవించడాని కవసరమైనంతవరకే పని చేస్తూంటాయి. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములలో కూడ మంద మేర్పడుతుంది. రక్తనాళ్ళుకూడ మంద గమనాన్ని అవలంబిస్తాయి. ఆలోచనాకార్యం కూడ ఆగిపోతుంది. మానసికవృత్తులుకూడ ఆగిపోవడంవల్ల కుటికలకు మరల రక్తంనుండి తమకు అవసరమైనంతసత్తువ పొందడానికి సదవకాశం లభిస్తుంది. పగటిపూట కుటికలు కాంతివిహీనములై క్షీణించి వుంటాయి. కాని రాత్రిపూట నిద్రించే టప్పుడు అవి మరల పూర్తిసత్తువ పొందగల్గుతాయి. ఈ దృష్టితో మనం తర్కించిచూస్తే నిద్ర ఎంతముఖ్యమో తేటతెల్లమవుతుంది.

నిద్రకు అనువైన వేళ

పెందలకడనే నిద్రించి వేకువనే నిద్రనుండి మేల్కొనడం ఆచరించదగిన పద్ధతి అని చాల మంది అభిప్రాయం. 12 గంటల ముందరి నిద్ర, 12 గంటల తరువాయి నిద్రకంటె ఎక్కువ మూల్యమైనదనీ, 12 గంటల ముందరి ఒక గంట నిద్ర 12 గంటల తరువాయి రెండు గంటల నిద్ర కంటె ఎక్కువ విలువైనది. పెందలకడ నిద్రించుటవల్ల మన ప్రవర్తనలో ఒకవిధమైన నియమబద్ధత, కట్టుబడి (డిసిప్లిన్) వస్తుంది. అది జీవితానికి అత్యావసరమైన వస్తువు. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడంచేత మనస్సు, శరీరం ఒక విధంగా బరువెక్కినట్లుంటాయి. మనలో శైథిల్యంకూడా దాన్నిబట్టే వస్తుంది. నిద్రవిషయంలో ఒక నియమానికి కట్టుబడిన మనిషి, ఆచరణశుద్ధిగల మనిషి ఆలస్యంగా నిద్రపోయినా పెందలకడ నిద్రపోయినా నిద్రనుండి లేవగానే ఒకవిధమైన స్ఫూర్తి పుట్టిపడుతూంటుంది. పిల్లలు పెందలకడ నిద్ర పోకపోతే వారికి నిద్రచాలదు. ప్రకృతిలోని ఎక్కువ ప్రాణులు నిద్రించే వేళ రాత్రియే. ఇది ఆదినుండీ వచ్చిన వారసత్వం. ఆదికాలంలో వెలుతురునిచ్చే ప్రాకృతిక సాధనాలు లేక పోవడంవల్ల మానవుడు చీకట్లో ఏమీ పనిచేయ గల్గేవాడు కాదు. ఇందువల్ల రాత్రిపూట నిద్రించి పగలు పనిచేసేవాడు. కాని రాత్రి పూట పనిచేయవలసి వచ్చిన మనిషి పగలు నిద్రించాలంటే దానికేమీ ప్రయాసపడనవసరంలేదు. వేసంగులకంటె చలికాలములో ఎక్కువగా నిద్రించడం స్వాభావికమే. నిద్ర యొక్కువ అవసరం. కాబట్టి అలా జరుగుతోందంటారా? రాత్రులు పొడవుగానూ, పగటిప్రొద్దు తక్కువగానూ వుంటుంది. కనుక చీకటి వున్నంతవరకు మనం నిద్ర పోతుంటాం.

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళకంటె తరచు ఎక్కువ నిద్రపోతుంటారు. దీనికి కారణం? పిల్లల కుటీకలు పెద్దవాళ్ల కుటీకలకంటె ఎక్కువ పనిచేస్తూంటాయి. పిల్లలు అలా నిద్రపోవలసిందే. పిల్లలు ఎక్కువ నిద్రపోకపోతే వారు ముక్కోపులై పోతారు. వారి బుద్ధిబలము కూడ క్షీణించి పోతుంది.

భోజనంచేసిన వెంటనే నిద్రించకూడదు. ఆలస్యంగా ఆహారం తీసుకొని పండుకొంటే గాఢ నిద్ర పట్టదు. అదీగాక ఉదయం నిద్రనుంచి లేవగానే తగినంత స్ఫూర్తి మనలో కానరాదు. సరిగా పండుకొనబోయే ముందు అల్పాహారాలు ఆరగించడాలు కూడ శరీరానికి చెడునే కలుగజేస్తాయి. నిద్రించబోయే ముందు ఒకపండో లేక ఒకగ్లాసు వేడిపాలో త్రాగితే త్వరగా నిద్రపట్టుతుందని పిచ్చిభ్రమ పడతారుగాని నిద్రపోయేటప్పుడు జీర్ణకోశంమీద ఆహారం భారం ఎక్కువ వేయకూడదు. ఈ సమయంలో శరీరానికి తన లోటును పూర్తిచేసుకోవడానికి, మొదట భుజించిన ఆహారాన్ని రక్తంగా మార్చుకోవడానికి, సవ్యంగా పచనం కావడానికి జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతి, ఖాళీ యివ్వడం అత్యావసర మన్నమాట వారు గమనించరు.

స్వప్నాలెందుకు వస్తాయి?

స్వప్నాలు రావడంకూడ ఒకచెడ్డ అలవాటనే చెప్పాలి. నిగ్రహంగల ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి సాధారణంగా స్వప్నాలకు, అవివేకపూర్ణమైన కల్పనలకు పాల్పడడు. స్వప్నాలు తరచు బాల్యావస్థలో ఆహారాధిక్యతవల్లనే ఆరంభమవుతాయి. దుస్స్వప్నాలకుకూడ ముఖ్యకారణం అవసరానికి మించిన ఆహారం తీసుకోవడమే. ఆబాల్యకాలపు అలవాట్లే పెద్దెరిగిన మీదట శారీరక, మానసిక దుష్ప్రవృత్తుల సహాయోగంవల్ల ముదురుతాయి

భయం, క్రోధం, విసుగు, మసాలావస్తువులు, మురికి గాలి, వేడిదుస్తులూ, మొదలగునవి కూడ స్వప్నాలకు ముఖ్యకారణాలే. దుర్వ్యసనాల బారినుండి తప్పించుకోవడం సాధ్యం కానట్టే స్వప్నాల అలవాటు కూడ తప్పించుకోవడం బహుకష్టమైన పని. మనం నియమంగా వుండి, దుర్వ్యసనాలకు లోను గాకుండా వుంటేకాని యీబాధనుండి విముక్తులం కాలేము. మామూలుగా స్వప్నరహితమైన గాఢనిద్రపట్టిన రోజున మనకు గలిగినంత స్ఫూర్తి స్వప్నాలు వచ్చిన రోజున మనకు కానరాదు. స్వప్నాలవల్ల మనకు పూర్తి విశ్రాంతి లభించదు. అందువల్ల మన అంతర్మనస్సు విచ్చలవిడిగా మన స్వాధీనంలో లేకుండ అటూయిటూ పరుగులిడుతూంటుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన, గాఢ నిద్రలో ఒక విధమైన కమ్మదనం, చైతన్యం వున్నది. అదే ఆరోగ్యానికి కావలసిన నిద్ర. మనం అటువంటి నిద్రనే కోరాలి.

నిద్రించేటప్పుడు ఎటువంటిదుస్తులు ధరించాలి?

నిద్రించబోయేటప్పుడు మనం పగలుధరించి తిరిగిన దుస్తులు మార్చివేయాలి. రాత్రులందు వేసుకొనుదుస్తులు తేలికగా వుండాలి. పక్కమాత్రం హాయినిచ్చేదిలా వుండాలి. అంటే అతి మృదువుగా మెత్తగా బూరగదూదితో తయారైనదిగా వుండవలెనని కాదు. మనం కప్పుకొనే వస్త్రాలు అవసరమైనంతవరకే వేడినిచ్చేవిగా వుండవలెగాని అతివేడినిచ్చేవిగామాత్రం వుండ గూడదు. చెమటపట్టేటంత వేడి, బట్టలుకప్పుకుంటే మనకు ఆ నిద్ర హాయికలిగించదు సరికదా గాఢ నిద్రకూడ పట్టదు. జీర్ణశక్తిగూడ మందగించి పోయి, ఋతుసంధులనెదుర్కొని ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టగలే జీర్ణశక్తిగూడ రోజురోజుకు క్షీణించి పోతుంది. అందువల్ల మనం నిద్రించేటప్పుడు కాళ్ళు తడుపుకోవడం మంచిదికాదు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో పక్కబట్టలు మందంగాను, కప్పుకొనేబట్టలు సన్నవిగాను వుండాలి.

మెదడుకు విశ్రాంతి

శరీరానికి మెదడుకు కూడ విశ్రాంతి దొరికినప్పుడే మంచినిద్ర పడుతుంది. రోజంతా ఆలోచించినట్టుగానే మనం రాత్రి నిద్రించబోయేటప్పుడుకూడ ఆలోచనలకుపనిగె త్తిస్తూంటేమాత్రం తొందరగ నిద్రపట్టదు. కనుక మనమెదడు హాయిగా సుఖవంతంగా స్ఫూర్తిదాయకంగా వుండాలంటే మనంచేసే ప్రతిపని క్రమబద్ధంగా వుండాలి. ఎల్లప్పుడూ ఆలోచనాతరంగాల్లో ఓలలాడుతూనేవుంటే మనకు మంచినిద్ర ఎలాపడుతుంది?

మందులు వాడరాదు!

"రాత్రి నిద్రపట్టలేదు డాక్టరుగారూ" అంటూ నీరసంగా తెల్లమొగాలు వేసుకు వచ్చేవాళ్ళనేకమందిని తెల్లవారిలేస్తే మనం చూస్తూనే వుంటాం. ఈ మాట ఏఒక్కరితోనో ఒకసారి చెప్పి ఊరుకోనరు సరికదా కనపడిన వారందరితోనూ చెప్పుకుంటారు పాపం. మనకు నిద్ర ఎందుకుపట్టదు? ఎందుకు పట్టడంలేదు? అని తరచి తరచి ఆలోచిస్తూ వుంటే ఆతరచడమే నిద్రాభంగానికి కారణముకూడ అవుతుంది. నిద్రపట్టని రోగం ఆరోగిబుర్రలోనే వుంటుంది. ప్రత్యేకంగా దీపం వుండడంవల్ల యితరుల సందడులవల్ల నిద్రపట్టక పోవడం బహు తక్కువ వుంటుంది. అటువంటి రోగులయొక్క యథార్థపరిస్థితి గ్రహించడం చాలా తేలికైనపనియే కాని ఇటువంటి రోగులకు మందు నివ్వడంమాత్రం శుద్ధపొరపాటు. ఈ మందులు లోనికివెళ్ళి ఏదోఒక అంగానికి హానికలిగించక మానవు. ఒక్కొక్కప్పుడు వీటివల్ల నాడీమండలము తనపని మానుకోవచ్చునుకూడ. మందు బాగా పని చేయాలంటే రోజురోజుకు మందులు పెంచడంకూడ అవసరమే

కదా ? దీనికి అంతిమ పరిణామ స్వరూపంగా ఏ మానసిక రోగమో లేక ప్రమాదకర మైనరోగమో వస్తుంది. నిద్ర లేకుండా ఏమానవుడు బ్రతుకలేడుకదా. కొందరికి గంటలకొలది నిద్రించినా అది కొన్ని నిమిషాలలాగే తోస్తుంది. ఇదీ రోగలక్షణమే. నిద్రాసమాత్రం మందులు సేవించడం శుద్ధ మూర్ఖత్వం.

ఎక్కువ ఆలోచించుటవల్ల కల్గు దుష్పరిణామాలు

నిద్రపట్టక బాధపడుతున్న వ్యక్తులు- దీన్ని గురించి ఎక్కువ చర్చించడం, ఆలోచించడం, మథనపడడం మానివేస్తే వారుకూడ యితరుల వలెనే హాయిగా నిద్రించవచ్చు. అటువంటి రోగులు ఒక్క వారం రోజుల్లోనే బాగుపడడం కూడ సాధ్యమే. నిద్రకు మందుతినే వ్యక్తులు ఆమందు మానివేయడం వల్ల కొన్నిరోజులు తటపటాయించవలసి వచ్చినా తరువాత వారి మానసిక తుపాను శాంతపడి కమ్మనినిద్రకు దారితీస్తుంది. నిద్రకు మాత్రం మందులు ఏమాత్రం వాడరాదు. ఇటువంటి రోగులను పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను చేయడం ప్రకృతిని గురించి దాని మార్పులను గురించి అధికజ్ఞానమున్న డాక్టరువల్ల కావలిసిందే. శరీరం ఆరోగ్యంగవుండి మనస్సు వశంలోవుంటే కమ్మని నిద్ర యెందుకుపట్టదు?

మీరు రోజంతా పనిచేసిన రోజున నాడులు అలసిపోవడం సహజం. అలాంటప్పుడుకూడ నిద్ర సరిగా పట్టదు. కాని నిద్రపట్టడంలేదు——పట్టడంలేదు అని మథనపడకూడదు. ఆమథనమే పైనచెప్పినట్టు నిద్రకు దొడ్డశత్రువు. అందువల్ల మీరు ఆ ఆలోచనను దగ్గరకు రానివ్వరాదు. "నేను నిద్రపోయినా పోవకపోయినా నాకు విశ్రాంతిమాత్రం దొరికింది. నిద్రపట్టక పోయినా ఫర్వాలేదని నిశ్చింతగా వుండాలి. శరీరాన్ని ఎట్టి విధమైన బిగింపులేకుండ స్వేచ్ఛగా వదలివేయండి. దీనిలో గమనించవలసిన విషయమేమంటే అవయవాలు స్వేచ్ఛగా ఆయాసరహితంగావుంటే తుపానులు చెలరేగుతున్న మనస్సుకూడ తానంతటజే త్వరలో శాంతపడుతుంది. ఎప్పుడు పోట్లాటల్లో, కలహాల్లో మునిగివుండే ముక్కోపికూడ కొంచెంసేపు తనముఖం, చేతులు, పిడికెళ్ళు వదులుగా, స్వేచ్ఛగా వుండనిచ్చితే దావానలంవంటి కోపంకూడ కొంచెంసేపటిలోనే పటుమాయమై పోతుంది.

ఎక్కువ ఆలోచించే వ్యక్తులకు ఆరాటం ఎక్కువ. అందువల్ల ఏదైనా ఆలోచనతట్టినప్పుడు దానికి ఒకరూపం- దారి- తెన్ను తేల్చేవరకు నిద్రపోరు. అప్పుడు వాళ్ళు ఆలోచిస్తూనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించేకంటే, లేచి ఆ ఆలోచనను ఒకదారికితెచ్చి మనస్సు శాంతపడిన తదుపరి నిద్రించడం మంచిది.

నిద్రించే పద్ధతి

వెల్లకింతలుగా పడుకోవడం ప్రకృతిసిద్ధమైన ఉత్తమలక్షణంకాదు. కుడిభుజంవైపు ఒత్తిగిలి పడుకోవడమే మంచిపద్ధతి. రెండుకాళ్ళు కొంచెం ముడిచి, కుడికాలు ఎడమకాలుకంటె కొంచెం ముందుకు చాచి వుండాలి. రెండుచేతులు శరీరానికి అంటుకొనకుండా కొంచెం ఎడంగా ఉండాలి.

నోటితో గాలి పీల్చుకూడదు ముక్కురంధ్రాలలో ఏమైనా అడ్డంటేమాత్రం శ్వాస ముక్కుతో తీసుకోవడం అసాధ్యం. కొందరి ఆరోగ్యవంతులకుకూడ అది అలవాటవుతుంది. కాని అది ఎలాగైనా ప్రయత్నించి మానివేయాలి, నిద్రించేటప్పుడు మనం "నోటితోగాలిపీల్చ"నని నిర్ణయించుకునిపడుకొంటే ముందు సాధ్యంకాకపోయినప్పటికీ రానురాను కనీసం మెలకువతో నున్నప్పుడైనా ఆ సాధనచేస్తుంటే అదే కొన్ని

రోజులకు నిద్రపోగూడ పట్టుచేస్తుంది. ఇలాచేస్తే గురకకూడ పోతుంది.

ఎక్కడ నిద్రించాలి ?

మనం నిద్రించే గాలి బాగా రావడానికి కిటికీలుండాలి. కొంతమంది పడుకొన బోయేటప్పుడు కిటికీలను మూసివేసి ప్రొద్దున నిద్రనుండి లేచిన పిమ్మట మరల తెరుస్తారు. కాని ఆరోగ్యారాధకుడైన వ్యక్తి మాత్రం యిది చేయతగిన పనికాదు. పగలు గదిలోనికి గాలి అంత రాకపోయినా ఫర్వాలేదు కాని రాత్రులందు కిటికీలు మూసివేయకూడదు. గాంధీగారు చెప్పినట్లు— "చలివేస్తే కప్పుకో. అంతేగాని కిటికీలను మూయబోకు". కిటికీలు మూస్తే గాలి నడువదు. మనం పీల్చి విడిచినగాలినే మరల మరల పీల్చుతాం. విడిచినట్టిగాలి పీల్చడం కక్కిన అన్నం మరల తిన్నట్టే.

వసారాలో పండుకొనడం మంచిదని వేరే చెప్ప నక్కరలేదు. బెంజామిన్ ఫ్రేంకలిన్ బయట నిద్రించడంవల్ల కల్గే లాభాలను వర్ణిస్తూ ఒక పౌరాణికగాథ యిలా వ్రాశారు:—

వాడుక ఏమంటే మేథుజాలే దీర్ఘాయువు గలవ్యక్తి. ఆయన ఎల్లప్పుడూ బహిరంగప్రదేశంలోనే నిద్రించేవాడు. ఐదు శతాబ్దాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దేవదూత అతనికి దర్శనమిచ్చి "నీవు ఒక మంచియిల్లు కట్టుకో నీవుయింకా 5 శతాబ్దాలు బ్రతకాలి" అని చెప్పాడు దానికి బదులుగా మేథుజాలే ఇట్లా అన్నాడట— నేను" యింకా ఐదుశతాబ్దాలు జీవించవలసి వుంటే నాకు యిల్లు మాత్రమెందుకు? ఇంతవరకు జరిపినట్టే బహిరంగ ప్రదేశంలోనే గడుపుతుంటాను" అతని యింద్రియనిగ్రహం దీర్ఘాయువు పొందడానికి ఒక కారణం కావచ్చు.

మామూలుగా పగలు విశ్రాంతికొరకు పండుకున్నప్పుడు కూడ కనీసం కిటికీరెక్కలు తెరిచే వుండాలి. గదిలోకి గాలి బాగా వస్తూండాలి. కాని చలిమాత్రం విపరీతంగా వేస్తున్నప్పుడు 4-5 అంగుళాలు కిటికీరెక్కలు తెరిచి వుంచితే సరిపోతుంది.

వేకువఝామునన మెలకువ రాగానే పక్కమీద మత్తుగా పడివుండకుండ వెంటనే లేచిపోవాలి. అర్థ నిద్రావస్థలో పడివుంటే బద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అతిగా తినేవారు నిద్రకూడ అతిగా పోవలసి వస్తుంది. దానివల్ల సోమరితనం, మత్తు కూడ ఏర్పడుతుంది. అడవిమృగాలను చూడండి— అవి ఎల్లప్పుడూ అదృష్టంమీద ఆధారపడి వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారం దొరకదు. ఎప్పుడో రెండుమూడు రోజులకు దొరకగానే మితిమీరి తినివేస్తాయి. ఇక తరువాత మత్తుగా జడంలాగు పడివుంటాయి. కాని మనుష్యునికి అడవిమృగాల వలె అదృష్టంమీద ఆధారపడివుండ నవసరం లేదు. వేళకు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుచేత మృగాలవలె మితిమీరి తిన నవసరంలేదు. కాని దురదృష్టం వల్ల మానవునికి చేయరానిదే చేయడమంటే సరదా ఎక్కువ.

పగటి నిద్ర

పిల్లలు పగలుకూడ నిద్రించడం అవసరమని పైననే వ్రాశాను. అలాగే పెద్దవారుకూడ అతికాకుండ ఒక అరగంట నిద్రించవచ్చు. బలహీనపు మనస్సు గలవాళ్ళుకూడ పగలు కొంచెము నిద్రించడం మంచిది. ఎక్కువ ఆలోచించేవ్యక్తులకు మాత్రం యిది స్ఫూర్తి నిస్తుంది. నిద్రించకపోతే కళ్ళు మూసుకొని, సర్వాంగాలు స్వేచ్ఛగా వదలివేసి కొంతసేపు పడివుండడం మంచిదే. పగలు ఎక్కువ నిద్రిస్తే బుద్ధి పనిచేయదు. కాబట్టి "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అనే సిద్ధాం

కదా ? దీనికి అంతిమ పరిణామ స్వరూపంగా ఏ మానసిక రోగమో లేక ప్రమాదకరమైనరోగమో వస్తుంది. నిద్ర లేకుండా ఏమానవుడు బ్రతుకలేడుకదా. కొందరికి గంటలకొలది నిద్రించినా అది కొన్ని నిమిషాలలాగే తోస్తుంది. ఇదీ రోగలక్షణమే. నిద్రకుమాత్రం మందులు సేవించడం శుద్ధ మూర్ఖత్వం.

ఎక్కువ ఆలోచించుటవల్ల కల్గు దుష్పరిణామాలు

నిద్రపట్టక బాధపడుతున్న వ్యక్తులు దీన్ని గురించి ఎక్కువ చర్చించడం, ఆలోచించడం, మథనపడడం మానివేస్తే వారుకూడ యితరుల వలెనే హాయిగా నిద్రించవచ్చు. అటువంటి రోగులు ఒక్క వారం రోజుల్లోనే బాగుపడడం కూడ సాధ్యమే. నిద్రకు మందుతినే వ్యక్తులు ఆమందు మానివేయడం వల్ల కొన్నిరోజులు తటపటాయించవలసి వచ్చినా తరువాత వారి మానసిక తుపాను శాంతపడి కమ్మనినిద్రకు దారితీస్తుంది. నిద్రకు మాత్రం మందులు ఏమాత్రం వాడరాదు. ఇటువంటి రోగులను పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను చేయడం ప్రకృతిని గురించి దాని మార్పులను గురించి అధికజ్ఞానమున్న డాక్టరువల్ల కావలసిందే. శరీరం ఆరోగ్యంగవుండి మనస్సు వశంలోవుంటే కమ్మని నిద్ర యెందుకుపట్టదు?

మీరు రోజంతా పనిచేసిన రోజున నాడులు అలసిపోవడం సహజం. అలాంటప్పుడుకూడ నిద్ర సరిగా పట్టదు. కాని నిద్రపట్టడంలేదు——పట్టడంలేదు అని మథనపడకూడదు. ఆమథనమే పైనచెప్పినట్టు నిద్రకు దొడ్డశత్రువు. అందువల్ల మీరు ఆ ఆలోచనను దగ్గరకు రానివ్వరాదు. "నేను నిద్రపోయినా పోవకపోయినా నాకు విశ్రాంతిమాత్రం దొరికింది. నిద్రపట్టక పోయినా ఫర్వాలేదని నిశ్చింతగా వుండాలి. శరీరాన్ని ఎట్టి విధమైన బిగింపులేకుండ స్వేచ్ఛగా వదలివేయండి, ఇలా గమనించవలసిన విషయమేమంటే అవయవాలు స్వేచ్ఛగా ఆయాసరహితంగావుంటే తుపానులు చెలరేగుతున్న మనస్సుకూడ తానంతటదే త్వరలో శాంతపడుతుంది. ఎప్పుడు పోట్లాటల్లో, కలహాల్లో మునిగివుండే ముక్కోపికూడ కొంచెంసేపు తనముఖం, చేతులు, పిడికెళ్ళు వదులుగా, స్వేచ్ఛగా వుండనిచ్చితే దావానలంవంటి కోపంకూడ కొంచెంసేపటిలోనే మటుమాయమైపోతుంది.

ఎక్కువ ఆలోచించే వ్యక్తులకు ఆరాటం ఎక్కువ. అందువల్ల ఏదైనా ఆలోచనతట్టినప్పుడు దానికి ఒకరూపం— దారి— తెన్ను తేల్చేవరకు నిద్రపోరు. అప్పుడు వాళ్ళు ఆలోచిస్తూనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించేకంటే, లేచి ఆ ఆలోచనను ఒకదారికితెచ్చి మనస్సు శాంతపడిన తదుపరి నిద్రించడం మంచిది.

నిద్రించే పద్ధతి

వెల్లకింతలుగా పడుకోవడం ప్రకృతిసిద్ధమైన ఉత్తమలక్షణంకాదు. కుడిభుజంవైపు ఒత్తిగిలి పడుకోవడమే మంచిపద్ధతి. రెండుకాళ్ళు కొంచెం ముడిచి, కుడికాలు ఎడమకాలుకంటె కొంచెం ముందుకు చాచి వుండాలి. రెండుచేతులు శరీరానికి అంటుకోనకుండా కొంచెం ఎడంగా ఉండాలి.

నోటితో గాలి పీల్చకూడదు. ముక్కురంధ్రాలలో ఏమైనా అడ్డంటేమాత్రం శ్వాస ముక్కుతో తీసుకోవడం అసాధ్యం. కొందరి ఆరోగ్యవంతులకుకూడ అది అలవాటవుతుంది. కాని అది ఎలాగైనా ప్రయత్నించి మానివేయాలి, నిద్రించేటప్పుడు మనం "నోటితోగాలిపీల్చ"నని నిర్ణయించుకునిపడుకొంటే ముందు సాధ్యంకాకపోయినప్పటికీ రానురాను కనీసం మెలకువతోనున్నప్పుడైనా ఆ సాధనచేస్తుంటే అదే కొన్ని

రోజులకు నిద్రపోగూడ పనిచేస్తుంది. ఇలాచేస్తే గురకకూడ పోతుంది.

ఎక్కడ నిద్రించాలి ?

మనం నిద్రించే గాలి బాగా రావడానికి కిటికీలుండాలి. కొంతమంది పడుకొన బోయేటప్పుడు కిటికీలను మూసివేసి ప్రొద్దున నిద్రనుండి లేచిన పిమ్మట మరల తెరుస్తారు. కాని ఆరోగ్యారాధకుడైన వ్యక్తిమాత్రం యిది చేయతగిన పనికాదు. పగలు గదిలోనికి గాలి అంత రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. కాని రాత్రులందు కిటికీలు మూసివేయకూడదు. గాంధీగారు చెప్పినట్టు— "చలివేస్తే కప్పుకో. అంతేగాని కిటికీలను మూయబోకు". కిటికీలు మూస్తే గాలి నడువదు. మనం పీల్చి విడిచిన గాలినే మరల మరల పీల్చుతాం. విడిచినట్టిగాలి పీల్చడం కక్కిన అన్నం మరల తిన్నట్టె.

వసారాలో పండుకొనడం మంచిదని వేరే చెప్ప నక్కరలేదు. బెంజామిన్ ఫ్రేంకలిన్ బయట నిద్రించడంవల్ల కల్గే లాభాలను వర్ణిస్తూ ఒక పౌరాణికగాధ యిలా వ్రాశారు:—

వాడుక ఏమంటే మేథుజాలే దీర్ఘాయువు గలవ్యక్తి. ఆయన ఎల్లప్పుడూ బహిరంగప్రదేశంలోనే నిద్రించేవాడు. ఐదు శతాబ్దాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దేవదూత అతనికి దర్శనమిచ్చి "నీవు ఒక మంచియిల్లు కట్టుకో నీవుయింకా 5 శతాబ్దాలు బ్రతకాలి" అని చెప్పాడు దానికి బదులుగా మేథుజాలే ఇట్లా అన్నాడట— నేను". యింకా ఐదుశతాబ్దాలు జీవించవలసి వుంటే నాకు యిల్లు మాత్రమెందుకు? ఇంతవరకు జరిపినట్టె బహిరంగ ప్రదేశంలోనే గడుపుతుంటాను" అతని యింద్రియనిగ్రహం దీర్ఘాయువు పొందడానికి ఒక కారణం కావచ్చు.

మామూలుగా పగలు విశ్రాంతికొరకు పండుకున్నప్పుడు కూడ కనీసం కిటికీరెక్కలు తెరిచే వుండాలి. గదిలోకి గాలి బాగా వస్తూండాలి. కాని చలిమాత్రం విపరీతంగా వేస్తున్నప్పుడు 4-5 అంగుళాలు కిటికీరెక్కలు తెరిచి వుంచితే సరిపోతుంది.

వేకువఝామున మెలకువ రాగానే పక్కమీద మత్తుగా పడివుండకుండ వెంటనే లేచిపోవాలి. అర్ధ నిద్రావస్థలో పడివుంటే బద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అతిగా తినేవారు నిద్రకూడ అతిగా పోవలసి వస్తుంది. దానివల్ల సోమరితనం, మత్తు కూడ ఏర్పడుతవి. అడవిమృగాలను చూడండి— అవి ఎల్లప్పుడూ అదృష్టంమీద ఆధారపడి వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారం దొరకదు. ఎప్పుడో రెండుమూడు రోజులకు దొరకగానే మితిమీరి తినివేస్తాయి. ఇక తరువాత మత్తుగా జడంలాగు పడివుంటాయి. కాని మనుష్యునికి అడవిమృగాల వలె అదృష్టంమీద ఆధారపడివుండ నవసరం లేదు. వేళకు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుచేత మృగాలవలె మితిమీరి తిన నవసరం లేదు. కాని దురదృష్టం వల్ల మానవునికి చేయరానిదే చేయడమంటే సరదా ఎక్కువ.

పగటి నిద్ర

పిల్లలు పగలుకూడ నిద్రించడం అవసరమని పైననే వ్రాశాను. అలాగే పెద్దవారుకూడ అతి కాకుండ ఒక అరగంట నిద్రించవచ్చు. బలహీనపు మనస్సు గలవాళ్ళుకూడ పగలు కొంచెము నిద్రించడం మంచిది. ఎక్కువ ఆలోచించేవ్యక్తులకు మాత్రం యిది స్ఫూర్తి నిస్తుంది. నిద్రించక పోతే కళ్ళు మూసుకొని, సర్వాంగాలు స్వేచ్ఛగా వదలివేసి కొంతసేపు పడివుండడం మంచిదే. పగలు ఎక్కువ నిద్రిస్తే బుద్ధి పనిచేయదు. కాబట్టి "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అనే సిద్ధాం

తాన్ని మనం అక్కడకూడ గుర్తుంచుకోవాలి.

మత్తుపదార్థాల ప్రభావం

పొగ, టీ, కాఫీ, నల్లమందుకు అలవాటుయిన వాళ్ళకు నిద్ర తక్కువపడుతుంది. ఈ దుర్వ్యసనాలవల్ల వాళ్ల శారీరక, మానసిక, నైతికబలం తగ్గిపోతున్నట్లు వాళ్ళుకూడా గ్రహిస్తూ అనుభవిస్తూనేవుంటారు. ఒకవిధంగావారుకూడ రోగులే. యెదుటి మనిషి ఎంతగొప్పవాడైన అతని ఈ వ్యసనాలను ఆదర్శంగా మనం పెట్టుకోగూడదు మనం ఆరోగ్యవంతులం కాదలచుకుంటే. కాఫీ గాఢనిద్ర పట్టనివ్వదు. మొదట తగినంతవరకు నరాలకు స్ఫూర్తి నిస్తున్నట్లు హాయిగా కన్పిస్తుంది. గాని మరునటి గంటలకే మనం దుష్పరిణామాలకు గురికాక తప్పదు. అలవాటుచొప్పున కాఫీ త్రాగితే తొందరగా రక్తనాళ్ళు క్షీణించి ఆరోగ్యం చెడనారంభిస్తుంది. నిద్రకూడ తగ్గిపోతుంది.

మన ఆచరణ శుద్ధంగావుంటే వేరే చింతించే పనేలేదు. కాని మనం నిద్రకుమాత్రం ఒక వేళను నిర్ణయించుకోవాలి. మన ఆరోగ్యం బాగా వుండాలంటే మనం ఒకనిర్ణీతమైన వేళకు నిద్రించటం అలవర్చుకోవాలి.

డా॥ "అత్రేకర్"గారి
"నిద్ర" (హిందీవ్యాస సహాయంతో)

శాకాహారులలో బలాఢ్యులున్నారా?

కొల్లి రంగదాసు చౌదరి, డైరెక్టర్

శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు స్మారక యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, స్వేచ్ఛానగర్, కంకిపాడు పోస్టు, కృష్ణాజిల్లా.

ప్రపంచ మందలి దేశము లన్నిటియందును శాకాహారులలో బలాఢ్యులు లేరని ఒక దురభిప్రాయము కలదు. కాని యిది నిజముకాదని అనేకమంది ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలద్వారా నిరూపించిరి.

30 సంవత్సరముల క్రిందట జర్మనీలో అనేక పరిశోధనలు జరిపి బలాఢ్యులు కాగోరువార్కి మాంసాహారము యెంతమాత్రం అవుసరము లేదనియు, శాకాహారము వలన బలాఢ్యులగుటకు పూర్తి అవకాశములు కలవనియు నిరూపించిరి.

ఓర్పు, శక్తిని పెంచుటలో శాకాహారము కంటె మాంసాహారము యెన్నియోరెట్లు వుత్తమమని పరిశోధనలవల్ల తేలినది.

చాలాకాలము క్రిందటనే ఫ్రెడ్ వెల్ష్ అను ముష్టియుద్ధ నిపుణుడు ముష్టి యుద్ధములో అనేకమంది మాంసాహారులను వోడించి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను.

ప్రస్తుతము అమెరికా వాస్తవ్యుడగు మార్విన్ మెర్సెర్ (Marvin Meccr) అను గొప్పవస్తాదు అనేకమంది మాంసాహారులగు వస్తాదులను జయించి తిరిగి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను. పైకి ఎగురుటలోను ప్రతిస్పర్ధిని రెండుకాళ్ళతోను తన్ని క్రింద పడకుండా తిరిగి యథాస్థానములో నిల్చుటలోను యితనికి యితనే సాటియని అనేకమంది వ్యాయామశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఓర్పులో యితనికి యే మాంసాహారియగు వస్తాదు సాటిరాడని అనేకవ్యాయామ పత్రికలు పొగడు చున్నవి.

మెర్సెర్ పెంకుగల చముకుగల కాయలలో నుండి తయారగు వెన్నను, రొట్టెను, తాజాపండ్లను కూరగాయలను వుపయోగించును. పెంకుగల కాయలవల్ల తయారగు వెన్న లభ్యముకాని యెడల ఆతను టూమాలు వెన్నను వుపయోగించును.

అమెరికా వాస్తవ్యుడును వ్యాయామ పితరుడని ప్రఖ్యాతి వహించిన బెర్నార్ మాక్‌ఫెడన్ శాకాహారి. యితను అనేకమంది మాంసాహారులను నడకలో జయించెను. బాల్యములో యితను క్షయవ్యాధి పీడితుడై ఆహార వ్యాయామచికిత్సలవల్ల దానినుండి ముక్తిపొంది యిప్పటికి 81సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగాను బలముగాను వున్నాడు. సాధారణముగా విమానము నడపుటకు లైసెన్సు 50 సంవత్సరముల వయసు దాటిన తర్వాత యెవరికీనీ లభించదు కాని యితనికిమాత్రం యితని బలారోగ్యములవల్ల యితని 6?వ సంవత్సరములో ప్రత్యేకముగా యీ లైసెన్సు లభించినది. యీ వయసులో కూడా యితను అనేక పత్రికలను, ప్రకృతిచికిత్సాలయములను నిర్వహించుచూ ప్రతిదినము విమానముమీద పర్యటనము చేసి యీచికిత్సాలయముల అభివృద్ధికి యెంతయో తోడ్పడుచున్నాడు ఇతను 80 వ సంవత్సరములో 39 సంవత్సరముల యువతిని రెండవతూరి వివాహము చేసుకొన్నాడు. వుదాహరణము శాకాహారులకెంతయో గర్వకారణము. వుదాహరణవల్ల మనము తెలుసుకొన్నదేమంటే శాకాహారము వల్ల బలము పెరుగుటయే గాక ఆరోగ్యము ఆయుష్యకుడా పెరుగ గలదని తెలియుచున్నది.

మన దేశములో బ్రాహ్మణులు అనేక వేల సంవత్సరములనుండి శాకాహారులన్న సంగతి మనందరకు తెలిసిన విషయమే. తెలివితేటలలో వారితో పోటీచేయు జాతి యింకొకటి లేదన్న సంగతి మనకు తెలియునుగదా! యీజాతిలోనే బిడ్డో పండిట్, K. V. అయ్యర్, బులుసు రామజోగరావు మొదలగు బలాఢ్యులు తయారైనది. కోడి రామమూర్తి నాయుడుతో యింగ్లండు వెళ్ళి బిడో పండిట్ అనేకమంది మాంసాహారులగు పాశ్చాత్యవస్తాదులను వోడించి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను.

మాంసాహారమువల్ల కాన్సర్, రక్తపుపోటు మొదలగు భయంకరవ్యాధులు వృద్ధియగుచున్నవని అనేకమంది డాక్టర్లు పరిశోధనలవల్ల నిరూపించిరి.

మాంసాహారమును గురించి నా అనుభవము కూడా యిక్కడ వ్రాయుట అప్రస్తుతము కాదని తలంచెద.

నేను 1928 వ సంవత్సరములో వ్యాయామముచేయుట ప్రారంభించితిని. అప్పటికి నా వయస్సు 19 సంవత్సరములు. అప్పుడు మాంసమువల్లనే బలమురాగలదను అభిప్రాయముతో మాంసమును యెక్కువగా వుపయోగించుచూ వ్యాయామము చేసితిని. యీ విధముగా 1942 వ సంవత్సరమువరకు అంటే నా 33 వ సంవత్సరము వరకు ఆచరించితిని. 1942 వ సంవత్సరములో న్యూడయట్ టిక్స్ అను కెల్లాగ్ రచించిన గ్రంథమును చదివి మాంసాహారముయొక్క నష్టము

లను తెలుసుకొని మాంసాహారమును పూర్తిగా మాని శాకాహారి నైతిని. మాంసాహారము తిను చున్నప్పుడునేను రోజునకు 4సా॥ తీసుకొనుచుండెడివాడను. అప్పటికి నా బరువు 134 పౌనులు మాత్రమే. శాకాహారములోనికి వచ్చిన తర్వాత కొంత కాలము వరకు నేను రోజునకు 3 సారులు ఆహారము తీసుకొనుచుండెడివాడను. సారులు కూడా ఆహారము తగ్గించి 1½ సంవత్సరములనుండి 2 సారులు మాత్రమే ఆహారము తీసుకొనుచున్నాను శాకాహారములోనికి వచ్చిన తర్వాత నా బరువులోను, బలములోను, ఆరోగ్యములోను యెంతయో మార్పు వచ్చినది ఇప్పుడు నావయస్సు 40 సంవత్సరముల 7 మాసములు బరువు 164 పౌనులు.

ప్రకృతిపత్రికాపాఠకులు యీ వ్యాసమును చదివి మాంసమువలని చెడులను తెలుసుకొని శాకాహారు లగుదురని యాశించుచున్నాను.

ప్రకృతి జీవనము

కనుపర్తి వేంకటేశ్వరశర్మ.

భూమి, నీరు, తేజము, గాలి ఆకాశము ఈపంచ భూతములవల్ల ప్రపంచ మేర్పడినది. పంచభూతముల సంకలితమే విశ్వప్రకృతి పరివర్తనము. వినీలాకాశం క్రింద జీవులు శాంతంగా సుఖంగా జీవించడానికి వీ లేర్పడినది. మానవులు ప్రకృతిని ఆధారం జేసుకుని శాంతిమయజీవితం గడిపే వారు.

మానవునిలో రాక్షసత్వం ప్రబలినకొలది ప్రకృతిజీవితానికి దూరంగా పోసాగాడు మానవ విజ్ఞానాన్ని నవనాగరికతా వ్యామోహం ఆవరించింది. గొప్పగొప్ప ఋషులు, ఉపనిషత్కర్తలు మహాతపస్సంపన్నులైనవారు ప్రకృతిని ఆరాధించి కందమూలఫలాదులు భక్షించి, సెలయేళ్ల నిర్మలోదకములు ద్రావినన్నాళ్ళు వారు తేజోమూర్తులయి యుండిరి. విజ్ఞానవంతులు బలాఢ్యులుగా వారు తమకాలమును గడిపిరి. ప్రకృతి జీవనానికి మానవుడు దూరంగా పోసాగిన కొలది, వానిలో నిర్వీర్యత యేర్పడసాగింది. వికృత జీవనం సాగించడం నేర్చుకున్నాడు. ఆహారపచన విధానం వివిధములైన కృత్రిమరుచులు కనుగొన్నారు. అనారోగ్యవంతులైనారు. మానవుడు మాంసభక్షకుడైనాడు. మానవజాతివిజ్ఞానం తుదకీవిధంగా పరిణమించింది. కాని మనకన్న తక్కువని చెప్పబడే జంతువులు, పక్షులు, ఇంకను ప్రకృతిని విడనాడకుండుట గమనించాలి. విజ్ఞానాన్ని తరచి శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు ప్రకృతి జీవితమాహాత్మ్యమును తెలుసుకొనిసూర్యమండల ప్రభావాన్ని గుర్తించారు. ప్రకృతిచేత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించే యత్నంలో కృతకృత్యులగుచున్నారు. విజ్ఞానశాస్త్రం లోతుకు దిగినకొలది ప్రకృతిలోని పరమరహస్యం వ్యక్తమగుతూవున్నది ఈ విధంగా దినదినప్రవర్ధమాన మగుచున్న ప్రాకృతజీవితరహస్యాన్ని కనుగొని తద్వారా మనజీవితాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, ఆదర్శవంతంగా ఏల సంస్కరించుకోరాదు!

నాశిక

ప్రాతఃకాలమున పడకనుండి లేవగనే చేతిలో చల్లనినీళ్లు పోసుకొని ముక్కుతో పీల్చినయెడల శిరమందలి నాడులన్నియు చల్లబడి రక్తము వేగముగ ప్రవహించి మెదడు ప్రశాంతముగ నుండునని పెద్దలుచెప్పిరి. దీనికి అలవడినవారు తిరిగి వదలజాలరు. శిరస్సునందున్న అవయవములన్నియు తేలికగను చురుకుగను ఉండును. ప్రతివ్యక్తియు అనుదినము ఈవిధముగ జేయుటమంచిది.

సామాన్యజ్వరములు (432 పేజీ తరువాయి)

గుడ్లరసము, పాలు, విరచిననీళ్ళు వగైరాలు రోగాన్ని నయముచేయుటకు చాలా ఆలస్యంచేస్తవి.

కొందరికి పాదములు చేతులు జ్వరకాలము నందు చల్లగా నుంటవి. అట్టి ప్రదేశములను వేడినీటి కాపడపుసంచితో కాపడము పైచికిత్సలతో పాటు చేయుచుండవలెను. వేడినీటి కరపాదస్నానములుగూడ చేయవచ్చును. చిన్నబిడ్డలకు ఉన్ని మేజోళ్ళు పాదములకు తొడిగిన చాలా మేలు కలుగును. జ్వరము వచ్చినప్పటినుండి ముఖము గాంభీర్యముగ నుండదు. వెల్లికిల పరుండిన పొట్ట బిఱ్ఱుగాను ప్రక్కఎముకలకు సమానంగా గాని, యింకా పైకిగాని ఉంటుంది. చికిత్సచేస్తూఉంటే పొట్ట సడలుతూ మొగము సొడబడుతూ ఉంటే రోగము తగ్గుముఖానికి వస్తూ ఉన్నదని గ్రహించవలెను. రోజు ఎనిమా చేస్తూ ఉంటే ప్రేగులలో నుండి నల్లటి మలపుటుండలు వెడల నారంభించి రెండుమూడురోజులలో సాధారణంగా జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

జ్వరమునందు గొంతులో శ్లేష్మము ఎక్కువగా నుంటే వేడినీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగుట మంచిది. లేకున్న చన్నీరు త్రాగవలెను.

ప్రతిజ్వరరోగికి పైచికిత్సలతోపాటు తొట్లు సంపాదించుకొనగలవారైతే కటిలింగస్నానములు చేయించవచ్చును. లేకున్న పొత్తికడుపుకు ఉదయము, మధ్యాహ్నం సాయంత్రముల యందు ఒండ్రుపట్టీలు వేయవలెను. ఒండ్రు దొరకనివారు ఒకతువ్వాలను తడిపి 9 అం పొడవు 4, 5 అంగుళములు వెడల్పుగా వచ్చునట్లు మడతపెట్టిపొత్తికడుపు 15 ని॥ చొ॥ ధార వేయవలెను. తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే నుదురుపై తడిపొత్తి గాని లేక మరీయెక్కువగా నుంటే వేడినీటితో పాదస్నానము 15 నిలును, అనంతరము చన్నీటితోను 5, 6 నిమిషాలు చేయించవలెను.

జ్వరము పూర్తిగా తగ్గినతరువాత బాగా ఆకలి పుట్టుతుంది. శక్తిగలవారు కొద్దిరోజులు ఫలములపై ఉండవచ్చును. లేకున్న క్రమముగా జావ-కూర, రొట్టె- కూర, లేక అన్నం కూర- యిస్తూరావలెను. అన్నంకు రెండుమూడురెట్లు కూర తీసుకొనవలెను. గట్టిఆహారం తీసుకొన్నతరువాత కొద్దిరోజులవరకు విశ్రాంతి తీసుకొని బలమైన పనులు చెయ్యగూడదు.

మనదుస్తులు

మనము యెట్టిదుస్తులను ధరింపవలెను అని అడిగేవారుగూడ ఉంటారు. దీనికి ఒకే ఒక జవాబుచెప్పుటకు వీలులేదు. ఏదేశములో యేదుస్తులు వాడుకలో ఉన్నవో సామాన్యముగా ఆదుస్తులే ధరించినప్పుడు మనకు యెట్టి అల్లరిఉండదు. అందరూ ధరించే దుస్తులు కాకుండా వేరే రకమైన దుస్తులు ధరించినప్పుడెల్ల కొంత అలజడి చికాకు కలుగుతునే ఉంటుందనే సంగతి మనము నిత్యము చూస్తూనే ఉన్నాము.

గాంధిగారి కొల్లాయిగుడ్డే ఉన్నదనుకోండి. ఆయన పెద్దపేరుగలవాడు గనుక ఆయన కొల్లాయికట్టితే ఆయనను యెవరూ న్యూనపరచలేదు, సరిగదా ఆయనవలన కొల్లాయిగూడా కవిత్వములో పడిపోయింది. ఇంకా యిద్దరు ముగ్గురు మేము కొల్లాయి కట్టుతామన్నారు. కట్టారుగాని అందువల్ల కొల్లాయికి గౌరవము రాలేదు. వారికి ప్రత్యేకమైన గౌరవము పెరుగలేదు. వారు అది

వరకు యెట్టి మన్నన పొందినారో తరువాతా అంతే మన్నన పొందారు.

అలంకారము

వస్త్రము అలంకారము కొరకు ధరించేటప్పుడు నల్లవారు యెలాంటిదుస్తులు ధరించాలో, చామన చాయవారు యెలాటిదుస్తులు ధరించాలో తెల్లగా పుల్లగా ఉండేవారు యెలాటిదుస్తులు ధరించాలో వివరించి చెప్పే శాస్త్రాలు యితర దేశాలలో అయితే ఉన్నాయిగాని మన దేశములో కనుపడవు అదీగాక యీ వస్త్రాలరంగు యెన్నికగూడ ఒక దోవగాలేదు. కొందరు చిక్కనిరంగులు యెన్ను కుంటారు. కొందరు తేలికరంగులు యెన్ను కుంటారు. కొందరికి యేరంగు అయినా ఒకటే. వారిలో రంగును యెన్నుకునే రసికతే ఉండదు. కొందరు యెన్నుకునే యెన్నిక శాస్త్రీయంగా ఉంటుంది. కొందరి యెన్నిక బొత్తిగా తప్పుగా ఉంటుంది. న న్నడిగితే అన్నిరంగులలోకీ తెలుపే మంచిదంటాను. అయితే యిదే సిద్ధాంతమని నేనూ అనను.

దేహబలము గలవారు సామాన్యముగా చిక్కనిరంగులు యెన్నుకుంటారువలె నున్నది. మనోబలము మాత్రమున్నవారు కలవు లేవను నట్లుండు తేలిక రంగు దుస్తు లెన్నుకుంటారు. ఈ చర్చ అంతా స్త్రీలకు సంబంధించినది. పురుషులు సామాన్యముగా తెల్లదుస్తులే ధరిస్తారు. ఎవరన్నా యెర్రరుమాలో, యెర్రనిచొక్కాయో ధరిస్తారనుకోండి. అది కొంచెము యిదిగానే ఉం టుంది. కొంతమంది చిక్కని నీలపురంగు చొక్కాలు ధరించి మనకంటికి ప్రముఖముగా కాన్పించుటయు కద్దు. సామాన్యముగా తెల్లని దుస్తులే పురుషులు ధరిస్తూఉంటారు.

నేను ఒకప్పుడు యెర్రని పట్టురుమాలు వేసు కుంటూ ఉండేవాడను. 3 సంవత్సరాలు ధరించిన తరువాత ఊపిరితిత్తుల రోగము వచ్చినది. ఎంతో కష్టపడితే నయమైనది. తరువాత ఒకరోజున గుంటూరునుండి వస్తూఉండగా మంగళగిరిలో ఒక ఆసామీ యెర్రపట్టురుమాలు ధరించి రైలులో యెక్కినాడు. అతనికి నేను పడినపాటు చెప్పి యెర్రరుమాలు ధరించితే క్షయవస్తుందని చెప్పి నాను. అతడు అపహసించి ఊరుకున్నాడు. నేను యీవిషయాన్ని యెన్నోవిధాలా చెప్పిచూచి నాను. అతడు నామాటలు నమ్మలేదు. తరువాత రెండు సంవత్సరాలకుకాబోలును నాకు కబురు చేస్తే వెళ్ళినాను. అతనికి క్షయ రానేవచ్చింది. యెన్నోమందులు తిన్నాడు. నయముకాలేదు. వైద్యులుయింక ప్రకృతివైద్యము చేయవలసినదని సలహా యిచ్చినారు. నాతో యెన్నోవిధాలుగా తన అవినయమును గురించి పశ్చాత్తాపపడి అంగలార్చినాడు. అప్పటికే మిగిలిపోయినది, ప్రకృతి వైద్యమైతే చేశాముగాని అతనిరోగము నయముకాలేదు. అనేకరంగుల మధ్య యెర్ర రంగుకూడా వాడితే ఫరవాలేదు అచ్చగా యెర్రరంగు వస్త్రాలే ధరిస్తే అది తప్పకుండా వేడిచేస్తుంది. ఈ విధంగా నీలము నీలిమందు రంగు, నెమలికంఠమురంగుగల చీరెలు దేహ ములోని వేడిమిని తగ్గిస్తవి. నరాలలో అదివరకే మితిమీరిన వేడి వున్నవారు యెర్రరంగువస్త్రాలు ధరించినపుడెల్లా వేడిచేస్తూఉండటం మన అను భవములోనున్న విషయమేను. ఇంతమాత్రము చాలును. అయితే రంగు విషయమైన అభిరుచి వృద్ధిపొందినవారు తాము ధరింపవలసిన వస్త్ర ముల రంగులను స్వయముగా యెన్నుకొనగలరు. ఆయెన్నిక వైద్యశాస్త్రానుగుణ్యముగా ఉండును. వారి శావస్త్రధారణము వలన మేలే జరుగుటయు మన మెఱుగుదుము!

వస్త్రధారణముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యమేమి?

దేహమును శీతోష్ణముల బాధనుండి తప్పించుట శీతకాలములో చలినుండియు వేసగిలో యెండ వేడిమి నుండియు దేహమును కాపాడుటకు దుస్తు లుపయోగించును. అయితే క్రమక్రమముగా వస్త్రధారణ అలంకారార్థమై అది క్రమముగా అనుకరణగామారి, ఆరోగ్యశాస్త్రమునకు వస్త్రధారణకు సంబంధము లేకుండా పోయినది. అందువలన మన దుస్తులు యెలా ఉంటే ఆరోగ్యదాయకముగా ఉంటాయో తెలుపవలసివచ్చింది.

దుస్తులు చర్మానికి తోడుగా ఉండవలెను. చర్మము దేహముయొక్క శీతోష్ణ ధర్మములను నిలుపుకొనుచూ వెలుపటి శీతోష్ణములనుండి దేహాన్ని కాపాడుతూ వుంటుంది. బయటి గాలి మరీచల్లగా ఉంటే చర్మము లోపలివేడిని బయటికి పోనీయకుండునట్లు ముడుచు కుంటుంది. బయటిగాలి వేడిగా నున్నప్పుడు తాను తెరచుకొని తనలోని వేడిని బయటికి గెంటుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు స్వేదరంధ్రములు తెరుచుకొనుటయు చెమట పోయుటయు, చెమటతో చర్మము చల్లబడుటయు చూచుచున్నాము. కనుక దేహము చర్మము|సహాయమునసే లోపలి శీతోష్ణములను నిలుపుకొంటూ ఉంటుంది. శీతముగానిఉష్ణముగాని మరీ యెక్కువైనప్పుడు చర్మము ఆర్పుకొనిపోయి పెలుసెక్కును. వస్త్రములచాటున ఉన్నచర్మము బయటి గాలిలోని శీతోష్ణములను తాళుకొనగలిగి యుండును.

అందువలన మన దుస్తులుగూడ చర్మము యేపని చేయుచున్నదో ఆపనికి తోడుపడునట్లు అమర్చుకోవలెను. వేసగియందు చర్మరంధ్రములు తెరుచుకొనియుండి లోపలితేమ బయటికి వచ్చుటకు అనువుగా నుండును. కనుక వేసంగియందు ధరించే దుస్తులు వదులుగా ఉండవలెను. నేత పలుచగా ఉండవలెను. నూలుకూడ పురి తక్కువగను లావుగను ఉండవలెను.

శీతకాలమునందు ధరించే దుస్తులు చర్మమునకు అంటియుండవలెను. నేత దట్టముగా నుండవలెను. నూలు పురిపడినదిగా నుండవలెను. ఇట్టి దుస్తులు అమితవేడిమి నుండియు అమితశీతము నుండియు దేహమును కాపాడుతవి. మిగతా కాలములందు గాలి, యెండయు దేహమునకు తఱచు తగులుతూ ఉంటేనే మంచిది.

మనదేశమున చిరకాలము యిట్టిదుస్తులే వాడుకలో ఉండి ప్రజల ఆరోగ్యమును, శక్తియుక్తులనూ యెక్కువచేయుటకు తోడుపడేవి. ఇతర దేశస్థులు యిక్కడ ప్రభుత్వముచేసిన కాలములో వారికి యెట్టిదుస్తులు అలవాటున్నవో అట్టిదుస్తులనేమనముగూడ అలవాటుచేసుకొంటిమి. ఆయా దేశస్థులు తాముధరించు దుస్తులు అనావశ్యకమైనవని గ్రహించి ఆవిధముగా ప్రచారముచేసి మార్పుచేసుకుంటున్నారు. కొన్ని దేశములవారు యింకా యెక్కువగా తిరుగబడి దిగంబరోద్యమాలను లేవదీసిరి. ప్రతిదినము ప్రతివారు కొన్ని గంటలు ఎండా, గాలి, తమదేహములకు తగులునట్లు విశాలమైన ఆవరణగల ప్రదేశములలో దుస్తులను తీసివేసి తిరుగుచున్నారు. కొంతమంది ఆ దిగంబరోద్యమాన్ని మనదేశాన్ని దిగుమతి చేయువలె ననుకొనుచున్నారు. చిత్రమేమంటే యే విద్యావంతులు అనవసరముగా యితరులవలె తమదుస్తులను పెంచుకున్నారో, వారే యిప్పుడు దిగంబరోద్యమానికి ప్రోత్సాహముచేస్తున్నారు. మనదేశములో దిగంబరోద్యమములో నిమిత్తము లేదు. ఏమనగా యిదివరకే నూటికి 70, 80 మందికి సరిపోయిన వస్త్రములు లేక అర్థదిగంబరముగాను నిండుదిగంబరముగానూ ఉన్నారు.

పైన శాలువవేసుకొనే వేదవిదుడు, కవి, గాయకుడు, పురోహితుడు, కర్షకుడు, కార్మికుడు అందరూ అంగవస్త్రము, ఉత్తరీయముతోనే ఉంటున్నారు. స్త్రీలు ధరించుదుస్తులుగూడ చాలా వదులుగా నుండి బయటిగాలిని లోపలిగాలిని కలుపుతునే ఉన్నవి.

మనదుస్తులు యెలాఉంటే బాగుంటుంది అనే దానికి స్పష్టమైన జవాబు యిప్పుడు చెప్పవచ్చును. వేసగియందును శీతాకాలమునందును మినహాయిస్తే మిగతాకాలములందు పురుషులు ధోవతి, ఉత్తరీయము ధరిస్తేచాలును. స్త్రీలు రవిక, కోక ధరిస్తే చాలును. పురుషులు ధరించే బనియన్, కుడితిని, కోటు-శుద్ధ అనవసరము. స్త్రీలుధరించే బాడీలు, చీరెలలోపలి లంగాలు అనవసరము. బాడీలు దేహభాగములను గట్టిగా నుంచవు. సరిగదా బాడీ లేకపోతే పట్టులేకజారిపోవునట్లు తయారవుచున్నవి. ఎవరో చదువుకున్నవారు తప్ప యెత్తుమడమల బూట్లు తొడుగుట లేదుగదా! వానిని మానవలెనని ప్రత్యేకమైన హెచ్చరిక చేయనక్కరలేదు. ధోవతికి 3½, 4 గజాలగుడ్డ కావలెను. శక్తిలేనివారు పొట్టిలాగులు తొడుక్కున్నా గూడా ఆరోగ్యదాయకముగానే ఉంటుంది.

వేసగియందు స్త్రీలకు వెనుక చెప్పిన వస్త్రములే చాలును. వేసగియందు ధరించు చీరెల రంగు ఎలము ఆకుపసుపు, నీలిమందు, ఊదా, నెమలికంఠముగాఉంటే యెండవేడిమినుండి దేహమును కాపాడుతవి. పురుషులు యెండ తీక్ష్ణముగానుండి గాలివేడి వలన దేహముమీది తడి ఆరిపోకుండునట్లు వదులుగానుండు బనియనుగాని, పొట్టిచేతుల చొక్కాగాని తొడుక్కోవచ్చును.

శీతకాలమునందు స్త్రీలు బనియనుగాని, జాకెట్టుగాని అదనముగాతొడుక్కుంటే చాలును. పురుషులు బనియనో, కుడితినియో దేహమున కంటియుండునట్లు ధరించినయెడల చలిబాధనుండి తప్పించుకొనవచ్చును. శీతకాలమున స్త్రీలు ధరించే చీరెలు గంధమురంగు, చాకలేటు, స్లేటు కనకాంబరం మొదలగు రంగులు గలిగియుండవచ్చును.

రంగు వెలుగులు.

శ్రీ పోతాప్రగడ సుబ్బారావు గారు, ఎం. ఏ. బి ఇడి.

ఎరుపు, నీలి, ఆకుపచ్చ ఈ రంగులు మన శ్శాంతిని సమకూర్చును. రంగు వెలుగుల నుపయోగించి జనుల నరపటుత్వమును రూపుమాపి పిచ్చివారినిగా చేయవచ్చును. పంౘెండేండ్ల క్రితము స్పెయినుదేశములో జరిగిన యుద్ధములో రాజకీయ ఖైదీల నుంచు గదుల గోడలకు గాఢమైన ఎరుపురంగులను పూసి వానిపై ప్రకాశవంతమగు వెలుగు ప్రసరింపజేయుచుండిరట. ఎటు చూచినను చిరాకుగొలుపు కిరణములు కండ్లపై పడుచుండుటచే క్రమక్రమముగా నరపటుత్వము తగ్గి ఖైదీలలో నూటికితొంబదిమంది పిచ్చివారయినారట. వారి కదివరలో నున్న పట్టుదల, ఉత్సాహము, పౌరుషము పూర్తిగా రూపుమాసినవట. భూతవైద్యము చేయువారు భయమును గొలిపే రంగులముగ్గులు వేయుదురు. ఈముగుల మధ్య కూర్చుని వానిని చూచునపుడు నాడులలో క్రొత్తచైతన్యము కలిగి రోగి ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చుటకు వీలున్నది. ఆగమశాస్త్రములందు చెప్పిన యీరకపు ముగ్గుల ప్రయోజనమును సరిగా గుర్తించినవారరుదు. ఉదరపోషణకొరకై డాంబికము చేయువారే ఎక్కువగా నుందురు.

ప్రకృతియందలి రంగులు జంతుజాలముల యొక్క-మానసికప్రవృత్తులను అనేకవిధముల ప్రకో పింపజేయుచున్నవి. మొగనెమలి తన చిత్రవర్ణ ముల పింఛమును విప్పి ఆడుచుండటచూచి పార వశ్యముచెంది ఆడనెమలి దానిని వలచుచున్నది. ప్రకృతియందలి రంగుశోభలు కవీశ్వరులను చలిం పజేసి వారినిసౌందర్యముగ్ధులను చేయును పువ్వుల రంగుచేనాకర్షింపబడ్డ పీతాకోకచిలుకలు పువ్వుము లలో పరాగసంపర్కమునకు తోడ్పడుచున్నవి.

ప్రతివాని చుట్టును "ఆరా" తేజస్సు అనునది కొంతవరకు వ్యాపించియుండునని కొందరు చెప్పు దురు. మానసిక భావములతోబాటు దీనిరంగు మారునట. సత్వగుణముగలవానిచుట్టు నుండు తేజస్సు బాలభానుని కిరణ కాంతిని బోలియుండు నట. కామోద్రేకముచే తపించువానిని చుట్టి యుండునది నీలివర్ణము కలిగియుండునట.

వ్యాపారమునందు రంగుల యుపయోగము చూడుడు. సమానముగనుండు రెండురంగులకు తెలుపురంగు, పసుపురంగు పూసి చూచినచో పసుపురంగుభాగం పెద్దదిగా కండ్లకు కనపడును. నిజముగా రెండును సమానమే !

మనము గదుల గోడలకు రంగువేయుదుము గదా ! పసుపు, జేగురు రంగుల గదులు నీలిరంగు పూసిన గదులకంటె చలికాలములో వెచ్చగా నుండును. పసుపురంగుకు బదులు నీలిరంగు పూ యుటవలన ఒక న్యూయార్కు ఆఫీసులోని పని వారు చలిబాధకు పనిచేయలేకపోయిరట. సుఖ ముగా పనిచేయుటకు గది ఉష్ణోగ్రత మూడు డిగ్రీలు హెచ్చించవలసి వచ్చినదట.

నీలిరంగుపూసిన ప్రదేశములపై ఈగలు చేర వు. ఫ్రాంసు, హాలెండు దేశములలో జంతువును చంపేకబేళాలలోని గోడలకు నీలిరంగు పూయు చున్నారు. పండ్లతోటలలో పంటకు హానికర మగు కీటకములను వర్ణనిరంగు దీపములవలన వలల లోనికి ఆకర్షించుచున్నారు. ఈ పద్ధతి కేలిఫోర్నియా తోటలలో అమలులో నున్నది.

న్యూయార్కు పట్టణములో ఒక మాంస మమ్మే వర్తకుడు లాభములు సరిగా రాకుండుటచే ఒక కలర్ ఇంజనీర్ దగ్గరకు తగిన సలహాకొరకు వెళ్ళెను. ఆ ఇంజనీరు కొట్టుగోడలను పరీక్షిం చెను. దానికి పసుపురంగు పూసియుండెను. ఆప సుపురంగు చూచి తాజామాంసమును చూచి నపుడు అది నిలువయున్నదానివలె నగుపడుచుం డెను. వెంటనే ఇంజనీరు సలహా ననుసరించి గోడ లకు నీలిరంగు పూయబడినది. ఆరంగునుచూచి మాంసమును చూచినపుడు నిలువయున్న మాం సముకూడా తాజాగా అగుపడుటవలన వర్తకుని వ్యాపారము వృద్ధిపొందినది

ఆహారముల యందలి శక్తి

1. మాలికామ్లముగల ఆహారములు

పండ్లలో వేయింట 2.3 భాగములనుండి 1¼భాగములవరకు మాలికామ్ల మున్నదను-సహజముగా ఆమ్లస్వభావము గలదైనను పొటాష్, మగ్నీషియా, సున్నము, లోహము మొదలగువానితో కలిసి క్షారస్వభావముగలదై రోగనివారణ చేయ గలిగియున్నది. కొందరి కింతమాత్రపు పులుపు గూడా జీర్ణక్రియను చెడగొట్టును. వేడిని తగ్గించును-మెదడును చల్లబఱచును.

అనాస, రాచఉసిరికి, పండీ పండని యాపిలు పండ్లు, ఉసిరిక, పండని టొమేటో, అలుబఖరా, జలదారు, మామిడి, ద్రాక్ష, మొదలగుపండ్లయందును, దోస, మొదలగు పులుపుగల కూరగాయలయందును పుల్లబచ్చలి, సీకాయఆకు, చింతచిగురు మొదలగు వానియందును, మాలికామ్లమున్నది.

2. సిట్రికామ్లముగల ఆహారములు

ఇది సేంద్రియమగు రాసాయనిక ద్రవ్యము. పుల్లగా ఉంటుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. క్రుళ్ళును ఆపుతుంది. ఇతర ఆహార లవణములతో కలసి ఆమ్లత్వము మారిపోతుంది. ప్రేగులలోనికి పోయిన తరువాత దీనిరూపము మారుతుంది. సోడియం కార్బనేటుగా మూత్రముతో వెడలి పోతుంది. మెదడు వేడి యెత్తియున్నప్పుడు సిట్రికామ్లము మంచిది. వేడిని తగ్గించి చల్లదనము నిచ్చును.

జ్వరములు, ఆమ్లపిత్తము, స్కర్వీ, జలుబు, పండ్లలో చీముకారువ్యాధి, బాలెంతరోగము, రిక్కెట్లు, నెత్తురుగడ్డలు, దేహమునందు బిగింపు యీడ్పు, పాండువు, చర్మవ్యాధులు, కురుపులు, చర్మ దుర్గంధము, నంజు, ఉబ్బు మొదలగు వ్యాధులందు సిట్రికామ్లము మేలు చేయును.

నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ, మాదీఫలము, కమలా బత్తాయి, సాతుకుడి, చీని, మొసాంబి, ద్రాక్ష, కిసిమిసి, నల్లద్రాక్ష, నేరేడు దానిమ్మ, చింత పండు, ఆలుబఖారా, రుద్రాక్ష, టొమేటో మొదలగు ఫలము లన్నిటియందును సిట్రికామ్ల మున్నది.

3. టార్టారికామ్లము

రక్తమునందలి వేడిని తగ్గిస్తుంది. దేహమునందలి మురుగును తగ్గిస్తుంది. వేసవికాలమునందు వేడివలన కలిగేజలుబును తగ్గిస్తుంది. ప్రారంభదశలోనున్న క్షయరోగమును నయము చేస్తుంది. పిండిపదార్థములు తిన్నగా జీర్ణమగుటకు తోడుపడుతుంది. రక్తమునందలి మాలిన్యములను చెదరగొట్టి, రక్తాభిసరణమును తేలికపరచును. దుష్టరక్తము కూడుకొని వచ్చేకాయలు, గడ్డలు, కంతులు మొదలగునవి యేర్పడకుండా టార్టారికామ్లము సహాయపడును. వేసగి యెండలబాధను తగ్గించును. వేడిగదులలోను, ఫ్యాక్టరీలలోను, యింజను దగ్గిర ఉండి పనిచేసేవారికిని యిది మేలుచేస్తుంది. అనాస, సీతాఫలము, ద్రాక్ష, పచ్చిక మేసే మేక పాలు, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, నిమ్మ, దబ్బ, మాదీఫలము, పలుచని రసముగల మామిడిపండు దానిమ్మ, సపోటా, చెరుకుపానకము, చింతపండు, దానితో చేసిన చారు, మొదలగు వానియందు టార్టారికామ్ల మున్నది.

4. ఆక్సాలి కామ్లము

సున్నము, సోడియముగల ఆహారములతో కలిపి వాడినప్పుడు ఆక్సాలికామ్లము పలుచనై, ఆరోగ్యదాయకముగా నుండును. ఆక్సాలికామ్లము యెక్కువైతే మేహవాతము, ఆమవాతము, పాండువు, పైత్యాశ్మరి, మూత్రాశ్మరి, మొదలగు

వ్యాధులు రావచ్చును. దినములో బయటికిపోవు మూత్రములో వేయింట 2 భాగములు ఆక్సాలికామ్లముంటున్నది.

ఆక్సాలికామ్లమును చెదరగొట్టు పదార్థములు మజ్జిగ, మేకమజ్జిగ, మేకవెన్న, తవుడుగల బియ్యపు అన్నము, యవలు, జున్ను, బియ్యపుతవుడు.

ఆక్సాలికామ్లమున్న ఆహారములు

సముద్రపు పాచి, చెట్ల మీదను, పర్వతముల మీదను యేర్పడేపాచి, ఆగర్ ఆగర్, కెల్ప్, మిరియాలు, పిప్పలి, మిరియపుకాయ అత్తిపండ్లు, ఫిగ్స్, బచ్చలి, తోటకూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, కాబేజీ, చిక్కుడుకూరలు, గోరుచిక్కుడు, దోసకాయలు, బటాణీలు, ఆలుబఖారా, ప్లం, నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ, మాదీఫలము, కమలా, బత్తాయి, సాత్ కుడి, సంత్రా, ఆపిల్, టొమేటో, ఆలుబఖారా గుమ్మడిపండు, పుచ్చపండ్లు మొదలగు వానియందు చాలా స్వల్పముగా ఆక్సాలికామ్లమున్నది.

5. టానికామ్లము

టానికామ్లముగల ఆహారములు వగరుగానూ, చేదుగానూ ఉంటవి. తినినప్పుడు ప్రేగులు ముడుచుకొనునుగాన మలబద్ధకము గలుగును. పైత్యకోశము చెడిపోవును. దేహమునందలి రసములు ఆరిపోతవి. జీర్ణక్రియ చెడిపోవును. రక్తము కూడుకొనును. దేహమునందలి కుటికలు బిగుసుకొనిపోతవి. శ్వేతధాతువును విడదీయును. ఇది లేత చిగురులలోను, చెట్టు బెరడులలోను, వగరుగల పండ్లలోను ఉంటుంది. అందువలన మలబద్ధకము శ్వేతకుసుమ, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తప్రదరము, అతిగా చెమటపోయుట, మధుమేహము, అతిమూత్రము, రక్తాభిష్యందము, మొదలగువ్యాధులలో వీనిని వాడుచున్నారు. ప్రసవానంతరము గర్భకోశము త్వరగా ముడుచుకొనుటకు గూడ సహాయపడును. దానిమ్మ యిగురు, లేతదానిమ్మవి మొదలగువాని యిగుర్లు, తుమ్మ, రావి, జమ్మి, జువ్వి మొదలగువాని బెరడులలోనూ, నేరేడు మొదలగు వగరుగల పండ్లలోను టానికామ్లమున్నది. పై వ్యాధులలో యీవగరు గలవానిని వాడినప్పుడు దేహమాలిన్యములు వెడలిపోక దేహమునందే నిలిచిపోవును గనుక వీనిని ప్రకృతివైద్యులు చికిత్సావిధానముగా వాడగూడదు.

6. టార్టారికామ్లము

ఇది చేరిన ద్రవ్యములు తొందరగా పులిసిపోతవి. తినినప్పుడు ప్రేగులయందు మందమేర్పడి ఆమ్లములు గలుగును. ఇది వేడిని తగ్గించును. ఘనీభవించిన మలములను విడగొట్టును. మురుగు పుట్టకుండా ఆపుతుంది. వాత వ్యాధులలో పుల్లని పండ్లరసములు మేలు చేస్తవి. మూత్రమును తెంపుచేయును.

పూతిహరములు

కొన్ని ఆహారములు మురుగు పుట్టకుండా కాపాడుతవి కొన్ని విషములను హరిస్తవి. పూతిహరములుగానూ విషహరములుగానూ ఉండే ఆహారములు కొన్ని ఉండవచ్చును. నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ. వగైరా పుల్లనిపండ్లన్నియు వేడిని తగ్గించి, మురుగును పుట్టనీయకుండా కాపాడుతవి. ద్రాక్ష, కిస్మిస్, పుల్లద్రాక్ష, నల్లద్రాక్ష మొదలగు పండ్లలోగూడా యీ శక్తియున్నది. మామిడి, అనాస, మొదలగు పండ్లయందెల్ల యీశక్తియున్నది. టొమేటో, దోస, పొట్లబీర, సొర మొదలగు వానియందెల్ల కొంచెమో గొప్పో పూతినాశక స్వభావమున్నది. గనుక యీ కూరగాయలను తరచుగాతినవలసినదని ప్రకృతివైద్యులు నిర్దేశించుచున్నారు. చింతపండు, చింతపండు, పులుసు, చారు మొదలగు వానియందును యీశక్తులున్నవి. ఏవి సామాన్యముగా పూతిహరములుగా ఉన్నవో వానియందే కొద్ది గొప్ప విషములను పలుచనజేసి వెలువరించేశక్తియున్నది.

ఆరోగ్యమునకు గాలి, వెలుతురు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములలో గాలి, వెలుతురు కూడ చాల ముఖ్యమైనవి. గాలి లేనిచో జీవజాలమెయ్యదియు జీవించుట అసంభవమని మనకు తెలిసినవిషయమే. వెలుతురుకూడా లేనిచో ఎదుగుట, జీవించుటకూడ అసంభవమని మనకు తెలియును. అందుచేత గాలి సూర్యరశ్మి మనశరీరములకు ధారాళముగ తగులుచుండ వలయునని మనకు తెలియుచున్నది. ట్యూబర్ కులోసిస్, రక్తక్షీణము, బలహీనత, కృశించుట నరములబలహీనత మొదలగు వ్యాధులకు గాలి, సూర్యరశ్మి అమోఘమైన చికిత్సా సాధనములు.

ఊపిరితిత్తులు వెన్నెముకకు సంబంధించిన ట్యూబర్ కులోసిస్‌కును పిల్లలకువచ్చు రికెట్సు అను వ్యాధికిని ఇవి రెండును అవసరములని వైద్యోత్తము లనేకులు కనుగొనిరి.

ట్యూబర్ కులోసిస్‌గలవారు గోచీపెట్టుకుని గంటలకొలది ఎండలో తిరుగుచో శరీరముయొక్క రంగుమారి ఆకలి, జీర్ణశక్తి యెక్కువగును.

ఈచికిత్సా సాధనముల వలన అనేకులు సజీవులైరి. అందుచేత రోగులు తేలికదుస్తులను ధరించి సదా పరిశుద్ధ వాయువులోను సూర్యరశ్మిలోను తిరుగుట మంచిది. దుస్తులను తీసివేయుట మరీ మంచిది.

తోట్టిస్నానము, సూర్యరశ్మి, వాయువు మొదలగు చికిత్సా సాధనముల బొందుటకు నడువలేని స్థితిలో నుండువారుకూడ సూర్యరశ్మిలోను, గాలిలోను తిరుగుటవలన వారికి బలముకలిగి సులభముగ సునాయాసముగ నడువగలరు.

కిటికీతలుపులు తీసినయెడల రోగులకు గాలి తగిలినను, ఎండతగిలినను జబ్బు ఎక్కువగునని బంధువులు భయపడి గాలి, ఎండ తగులకుండ కిటికీలు మూసివేయుదురు. ఎంతతీవ్రవ్యాధి అయినప్పటికి రోగులకు గాలి, సూర్యరశ్మి తగులునట్లు చేయుచో అతిశీఘ్రకాలములోనే చూపరులకాశ్చర్యము కలుగునట్లు యద్భుతపూర్వ్వ కలుగ గలదు. ఉదయమందు వీచు చల్లనిగాలి, వెచ్చని సూర్యరశ్మి ఉత్తమము. చల్లనిగాలి వీచు నీడను కూడ రోగి తిరుగవచ్చును.

పరిశుద్ధవాయువులోను సూర్యరశ్మిలోను ఎల్లప్పుడు తిరుగుచుండువారు అనారోగ్య మననెట్టిదియో ఎరుగరనియే చెప్పవచ్చును.

గాలికి ఎండకు మనము భయపడరాదు. సూర్యరశ్మి శరీరమంతటను తగులుచో సూర్యకిరణములు శరీరమందలి జీవకణసముదాయములో బ్రవేశించి రక్తమునకు జీవశక్తిని కలుగజేసి, నరములకు చురుకును పుట్టించును.

ఈరెండు ప్రక్రియల నవలంబించు ప్రకృతి వైద్యుడు రోగులకు చెప్పరాని ఉపకారమును చేసినవాడగుచున్నాడు.

తేనెచినుకులు

1. ఉదయసాయంకాలములయందు చన్నీటి స్నానము చేయుము. [2. రాత్రి యందులగదితలుపులు తెరచుకొని నిద్రించుము. తలుపులు మూయవద్దు.

శరీరశాస్త్రములోని కొన్నిముఖ్యవిషయములుగూడ తెలిసియుండినగాని, స్నానమెట్లుపని చేయునో తెలియదని బ్రాండ్‌డాక్టరు గారు చెప్పినారు.

రోగ నివారణము

క. అబ్దుల్ గఫూర్

వ్యాధిలక్షణము:— నాకు 12. 13 సంవత్సరముల క్రిందట చచ్చువాతము వలన శరీరమంతయూ ముద్దయి మంచమునబడి లేవలేనిస్థితి ఏర్పడి నాటుమందులవలన బాగుపడితిని. కాని అది మొదలుకొని నరముల బలహీనత, మలబద్ధకము ఏర్పడి ఈపదుమూడు సంవత్సరముల నుండికూడా అప్పుడప్పుడు నాశరీరము జబ్బు చేయుచున్నందువలన ఏదో మందు తింటూయుండటము చేత కొంత తాత్కాలికముగా గుణమిస్తూ వచ్చినవేకాని పూర్తిగా గుణ మివ్వనందున ఇట్లే భాధ పడుచుంటిని.

ప్రస్తుత లక్షణము:— షుమారు ఒకసంవత్సరము ఏడు మాసములనుండి గుండెలో దడ, నరముల బలహీనత, యెగశ్వాస, బొత్తుగా నడువలేకుండుట ఈపరిస్థితులవల్ల బాధపడుతూ ప్రథమములో ఆయుర్వేద వైద్యమున్ను, తదుపరి ఇంగ్లీషు వైద్యమున్ను, తరువాత హోమియోపతి వైద్యమున్నూ ఒక సంవత్సరము రెండుమాసములు యెడతెగక వైద్యముచేయించుకొని నిరాశ చెంది అన్నిమానుకొని తదేకధ్యానములో మునిగియుంటిని.

ఇట్లుండ కొంతమందినామిత్రులున్ను, ప్రకృతి వైద్యముచే బాగుపడిన కొంతమంది డాక్టర్లున్ను, ప్రకృతి చికిత్సచేయుమని పదేపదే ప్రేరేపించుటవల్ల 1949సంవత్సరము మే6 వ తేదీ నెల్లూరులో నవలాకు తోటలయందుండు ఆరోగ్యసదనమునకు వెళ్లితిని. అచ్చటి రోగులు తిను పండ్లాహారమున్ను, మట్టిపూసుకొని స్నానముచేయుట మొదలగు చికిత్సలు చూచి భయకంపితుడనై మరునాడే నాస్వగ్రామమగు గట్టుపల్లి జేరితిని.

తదుపరి కావలిగ్రామములో మరియొక ఇంగ్లీషుడాక్టర్ను ఆశ్రయించి పదిహేను ఇంజెక్షన్లు చేయించినాను. అందువల్ల కూడా గుణము కనుపడలేదు. నేను ప్రకృతి వైద్యమంటే భయపడుతూయున్న నామిత్రులు మాత్రము నన్ను ప్రోత్సహించు పట్టుదల వదలలేదు. ఎట్టకేలకు ప్రాణముపై నిరాశచెందితే 21-7-49 ది నెల్లూరులో నవలాకు తోటలయందుండు ఆరోగ్యసదనములో చేరి డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు గారిచేత ప్రకృతి వైద్యము చేయించుకొనుట మొదలు పెట్టితిని.

ప్రకృతి వైద్యవిధానము ;— మొదట 10 నిమిషములు మొదలు 30 నిమిషములవరకు కటిస్నానమున్ను (సాయంకాలము) ఉదయం 10నిమిషములు మొదలు15 నిమిషములవరకులింగస్నానమున్ను, మధ్యాకాలములో ఆసనములు వేయుట మట్టిపట్టీలు, వంటినిండామట్టిపూసుకొని స్నానము చేయుట, మర్దన, నీటి ఆవిర్లు, అరటిఆకుల ఆవిర్లు ఆతపస్నానములు, మొదలగు చికిత్సలు పొందుచూ, కొబ్బరి, మొలకెత్తిన గోధుమలు, పండ్లరసము మొదలగు ఆహారము సేవించుతూ $1\frac{1}{2}$ మాసములు గడపేటప్పటికి నారోగము జాస్తయి మాట్లాడుటకు కూడా శక్తి లేకపోయింది.

ఇక చేయునది లేక పరారి చిత్తగించుటకు ప్రయత్నించుచుండనామిత్రుడు కొలపర్తి వెంకటసుబ్బయ్య శెట్టిగారి ప్రోత్సాహమువల్ల ఇంకా పదిరోజులు చూస్తామని అనుకొంటిని. తరువాత దినములు గడచుకొలది నాశరీరములో మార్పు కనుపించుట గోచరంబయ్యె. మూడు మాసములు పూర్తిగా గడిచేటప్పటికి నాశరీరములో పటుత్వమున్ను, ఉత్సాహమున్ను, రెండుమైళ్ళు నడచే శక్తియున్ను ఏర్పడి యెగశ్వాసకూడా మూడు భాగములు తగ్గినది.

ఇంకనూ మూడుమాసములు ఇదే చికిత్స తోటివుండి ఇదే ఆహారము తీసికొనవలసినదిగా

శ్రీ డాక్టరు, వి. నాగేశ్వరరావుగారు సలహా ఇచ్చిరి. కాని నేను పేదవాడనైన కారణముచేత నున్నూ, జిల్లాబోర్డువారు నన్నుఉద్యోగములో చేర మని నిర్బంధించుటవల్లను ఇదేవిధముగా ఇంకనూ మూడు మాసములు ఇంటివద్ద చేసుకుంటానని చెప్పి డ్యూటీలో జాయిన్ అగుటకు వెళ్ళుచున్నాను. మాసములు ఆహారములోకి మార్పుజరుగునపుడు నరలఆరోగ్యసదనముచేరి ఒక్కమాసము రోజులుఉండి డాక్టరుగారి సలహాప్రకారము నడుచుకొనగలను. ఇప్పుడు నాకు మలబద్ధకము మటుమాయమైనది. తిన్నఆహారము బాగుగా జీర్ణమగుచున్నది.

వయస్సు 35 సం. మొట్టమొదట నాయొక్క తూకము 151 పౌన్లు. ఈతేదీకి 120 పౌన్లుమాత్రమే యున్నాను. కాని ఉత్సాహము శక్తి ఎక్కువగా నున్నవి.

నిరాశచెందిన ఈజీవికి తిరిగి ఆశాభావముల రేకెత్తించిన ఈప్రకృతికి ఇవే నా నమస్కృతులు. నావలె బాధపడు నామిత్రులందరున్నూ ఈప్రకృతి చికిత్సవల్ల బాగుపడ గలరని ఆశించుచున్నాను. త్వరలో మనదేశమంతయు ఈ ప్రకృతివైద్యము వ్యాపించుగాత! సోదర బృందమంతయు ఈప్రకృతిని ప్రోత్సహింతురుగాత. మందుమాకులు యింజక్షన్లు లేనిప్రకృతి వైద్యమే మానవులకు శరణ్యము.

ఇంజెక్షనులు

ఒకరోజున నేను రోడ్డుమీద నడుచుచుండగా ముగ్గురు ఆడవాళ్ళు నాముందు పోవుచుండిరి. అందు ఒకామె ఎన్నిమందులు పుచ్చుకొన్నను జబ్బు తగ్గలేదనియూ, ఆవైద్యుడు చేతకాని వాడనియు చెప్పుచున్నది. రెండవస్త్రీ ఒకడాక్టరు తనకు ఇంజెక్షనులిచ్చి త్వరలో జబ్బు నయము చేసినాడనియు, అందుచేత ఆయనవద్ద ఇంజెక్షనులు చేయించుకొన వలసినదనియు సిఫారసు చేసెను. ఆ మాటలు విని నేను లోలోన నవ్వుకొంటిని.

ఒకదినమున ఒక స్త్రీ నావద్దకువచ్చి తనకు డాక్టరు పెనిసిలిన్ ఇంజెక్షను ఇచ్చెననియు దాని వలన తెల్లబట్ట మొదలగు వ్యాధులు తగ్గినప్పటికి కొన్నిబాధలు క్రొత్తగా వచ్చినవనియు చెప్పినది నేను ఒక చికిత్స చేసితిని. అప్పుడు తెల్లబట్ట తిరిగి బయల్పడినది.

అప్పుడు యేమమ్మా ఇంజెక్షనులు వల్లజబ్బులు అణిగి ఉంటాయి కాని నయముకావు. అవిఇంకొక రూపమునబయల్పడుచుండును" అనినేను చెప్పితిని.

ఇక రోగుల ఆతురతా చెప్పనలవికాదు చిరకాలము మందులు పుచ్చుకొనుటకు వారికి ఓపిక లేదు. అందుచేత వైద్యుని వద్దకువెళ్లి "బాబూ ఎంత డబ్బైనా ఇచ్చుకుంటాను, నాకు ఒక్క ఇంజెక్షను ఇవ్వండి బాబూ" అని మొరపెట్టుకుంటాడు. ప్రతిగ్రామములోను ఇట్టిమాటలేవింటూంటాము. ఇంజెక్షనులను వాడని వైద్యుడు ఎందుకు పనికి రానివాడని అనుచుందురు.

ఇంజెక్షన్ అనునది ఈరోజులలో గృహనామము అయినది ఇంజెక్షనులు మంచివికావని చెప్పతే ఎవరికి చెవికెక్కదు. ఇంజెక్షనులు వాడని వైద్యునిచూచి నవ్వుతారు. పెదవి విరుస్తారు. మరియొక వైద్యునిదగ్గరకు వెళ్ళిపోతారు. పాపము పెనిసిలిను వగైరాలవల్లకలిగే నష్టాలుప్రజలకేమి తెలుసును?

వైద్యులుకూడ తమకు డబ్బువచ్చుటకు రోగులకు తమయెడ గురి,నమ్మకము కలుగుటకు,తమకు పేరువచ్చుటకు ఇంజెక్షనులను వాడుతున్నారు.

ఇక ఇంజెక్షను మందులను తయారు చేయు వారలు అడ్వర్ టైజ్ మెంటులు లెక్కలేదు.

ఆరోగ్య ప్రబోధము.

వీరభొట్ల సూర్యనారాయణగారు.

గీ॥ ఉర్విజనుఁ డెందు బ్రహ్మ ముహూర్తమందు
నిద్రమేల్కాంచి కూర్చుండి నియతుఁడగుచు
కన్ను లరమోడ్చి కొండొక ఘడియసేపు
దేవదేవునిఁ గూర్చి చింతింపవలయు.

గీ॥ అటుల జింతించి కన్నుల నంతఁ దెఱచి
పూవులో, గోవు పృష్ఠమో ముకురమందు
ప్రతిఫలించెడి స్వీయరూపంబొ మున్న
చూడవలయును తన తొలిచూపు పఱపి.

గీ॥ నీరుఁ గైకొని వెంటనే నోరు కడిగి
రాత్రియందున మృణ్మయ పాత్రయందు
పోసియుంచిన నీరంబు మూడునాల్గు
గ్రుక్కలను త్రాగవలయును తక్కకుండ.

గీ॥ స్వల్ప యోగంబటంచుఁ నశ్రద్ధవలదు
దీర్ఘ రోగంబులును నివర్తించుఁ దీన
గొప్పవని యిమ్మెద తేనె కూర్పఁగలవె
తేనెటీగలు దాని సంధించుఁగాని.

గీ॥ అంత మలమూత్రముల వేగ మనుసరించి
వెంటనే వాని వర్జింప వెడలవలయు
వాని వేగంబు నాపుట వలనదెపుడు
దానఁ నారోగ్య భంగంబు దాపురించు.

గీ॥ మలము పానంబు మూత్రంబు మరియుతుమ్ము
దాహ మాకలి నిద్ర కుదగ్గు శ్వాస
ఆవలింతయు వమనంబు నశ్రువులును
వీర్యమును వేగములను కల్పించుచుండు.

గీ॥ బలియుఁ డారోగ్యుఁ డగువాడు బద్ధకింప
కుండ వ్యాయామ మొనరించుచుండవలయు
ముక్కున లలాటమున కక్ష మూలములను
కాయసంధుల చెమటలు కక్కవరకు.

గీ॥ అగ్నిదీప్తియు, మేధయు, నంగబలము,
కాయపుష్టి, లఘుత్వంబు, కార్యశక్తి,
నిర్మలత్వంబు, తోషంబు, నిత్యమిచ్చు
నట్టివ్యాయామమున కెనయైన దెద్ది!

గీ॥ పాలు గలయట్టి, రసములు వచ్చునట్టి
వగరు, చేదును, కారంబుఁ, బరగునట్టి
పట్టువోలిక కుంచెయు - వచ్చునట్టి
పుల్లఁ గైకొని పండ్లు తోముకొనవలయు.

గీ॥ అటుల నిటుఁగాక తమకిచ్చ యైనయట్లు
తొందరగ పెక్కు రీల పండ్లు తోముచుండ్రు
దాన దంతంబులకు హాని తారసిల్లు
వ్యాధు లొడఁగూర్చు బహుళసంబాధకముగ.

తుపాను బాధితుల సహాయనిధికి, కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరుగారి విజ్ఞప్తి

అక్టోబరు నెల 27, 28 తేదీలలో కృష్ణాజిల్లాలో తుపానువలన కలిగిన ఘోరనష్టము ప్రజలకు తెలిసియే యున్నది. తుపానువలన పూరియిండ్లు అన్నియు చాలపడి నాశనమయినవి. వందల కొలది మనుష్యులు మరణించిరి. అనేక పశువులు చనిపోయినవి. పంటలకు విపరీతముగ నష్టము కలిగినది.

ఇల్లు కూలిపోయిన వేలాది బీదప్రజలకు సహాయము చేయవలసి యున్నది. ప్రభుత్వమువారు తగుసహాయము చేయుచున్నారు. ప్రజలసహాకార సహాయములు యీతరుణములో అత్యవసరమై యున్నది.

తుపాను బాధితులకు సహాయార్థమై తగుచర్యలను తీసికొనుటకై కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరుగారి అధ్యక్షతను "తుపాను నివారణ జిల్లాకమిటీ" (డిస్ట్రిక్టు సైక్లోన్ రిలీఫ్ కమిటీ) స్థాపించ బడినది. దీనిలో జిల్లాలోని ప్రముఖులు సభ్యులుగ నున్నారు. ముఖ్యులగు సభ్యులు— జిల్లాలోని శాసన సభ్యులు, మునిసిపల్ కౌన్సిళ్ల అధ్యక్షులు, జిల్లా తాలూకా కమిటీల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, చల్లపల్లి, ఉయ్యూరు, యలమర్రు, మీర్జాపురం జమీందారులు, గొట్టిపాటి బ్రహ్మయ్య, దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్య, చుండూరు వెంకటరెడ్డి, కె. వి. రమణయ్య, నాయుడు, తటవర్తి నాగపోతరావు, రిటైర్డు జిల్లాకలెక్టరు మహమ్మద్ హుమాయునుగార్లు యితరులు.

చందాలు పోగుజేసి నిధిని, ఇళ్లు, పశువులు పోగొట్టుకొనిన పేదలకు సహాయము చేయుటకు యీకమిటీయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

ఈ నిధికి విరాళముల నిచ్చి, బాధితప్రజలకు సహాయము చేయవలసినదిగ నేను కోరుచున్నాను.

ద్రవ్యరూపమగు విరాళమెంతయినను సంతోషపూర్వకముగ స్వీకరించబడును.

మనిఆర్డరు ద్వారాగాని చెక్కుద్వారాగాని, పంపువారు కమిటీ అధ్యక్షునిపేర పంపవలయును. రొఖ్ఖము పంపువారు కమిటీ అధ్యక్షుని (కలెక్టరు) పేర పంపవచ్చును. లేక అచ్చురశీదులు పుచ్చుకొని కమిటీసభ్యుల కెవ్వరికైనా యివ్వవచ్చును.

సలజె. పేర్
18-11-49
కమిటీఅధ్యక్షుడు
(జిల్లా కలెక్టరు)

ముఖనిదానము

సుప్రసిద్ధులైన లూయిస్ కూనేగారు రచించిన 'సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్ ప్రషన్' అనే గ్రంథమున కిది అనువాదము. ముఖమును చూచి దేహమునందు యెట్టి వ్యాధిగలదో తెలుపునట్టి నిదానశాస్త్రగ్రంథము. 100 చిత్రపటములు గలవు. వెల కాలికో రు 5.

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యము

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

రంగువైద్యులని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టర్ బాబిట్ యం. డి., ఎల్ ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము. సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించుచున్నట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. అనువాదకులు డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు_ 789 పేజీలు నిండు క్యాలికో బైండు వెల 4_8-0 చాలా చౌక. కొద్దిప్రతులే ఉన్నవి.

కనీనికా నిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగ్రుడ్డును భూతఅద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో యే భాగములలో రస, విష, పాషాణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో; యే అవయవములలో రోగము అణచి వేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగ నిదాన శాస్త్రము. ఎక్సురేకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము. క్యాలికో బైండు వెల 8_0_0

సుఖసంసారము

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును, పొరబాటుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువనారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికో వెల రు 4_8_0

ప్రణయలీల

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యానురాగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4_0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేరాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా ఏ సులభోపాయములతో ఆరోగాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో కూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4_0_0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ

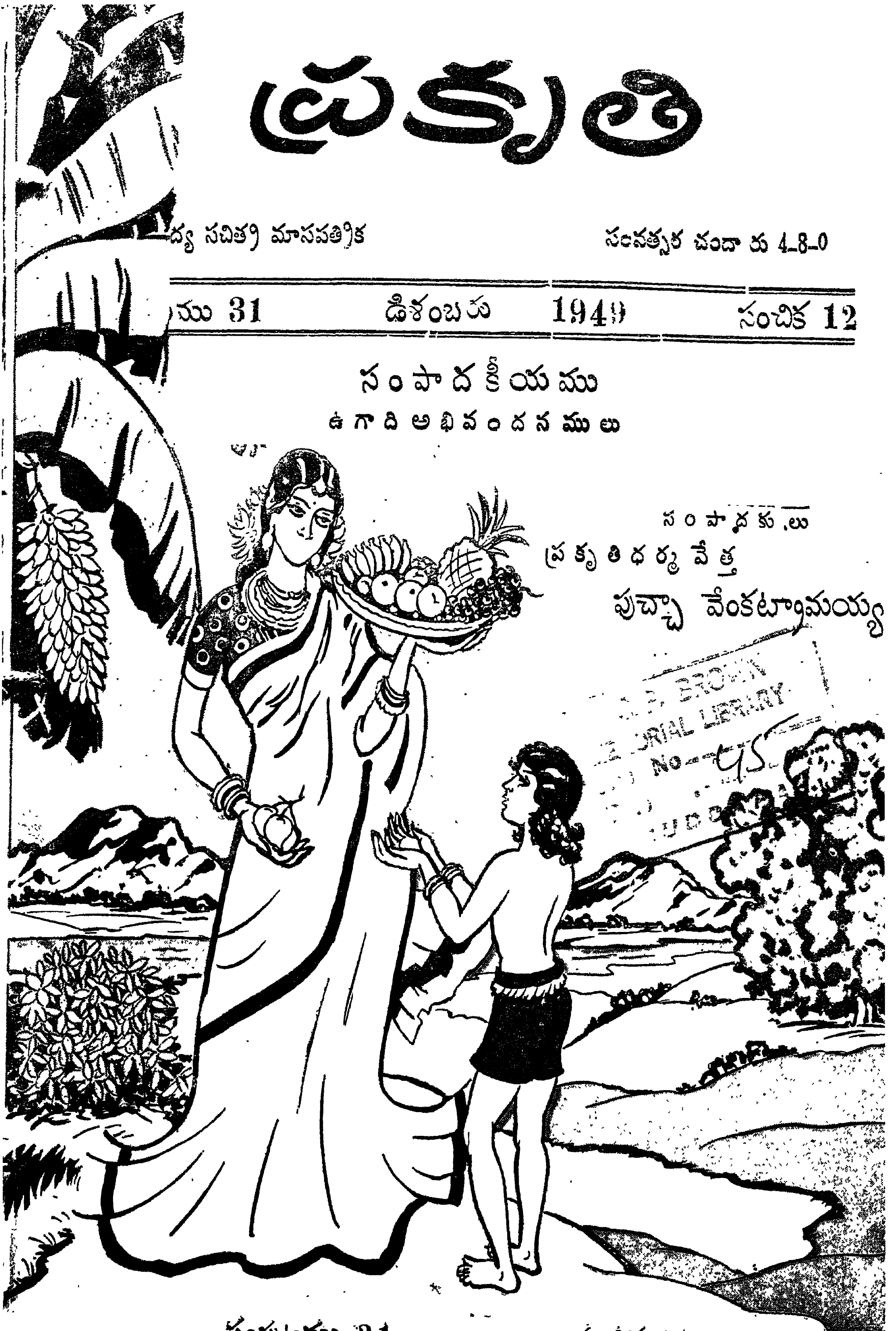
1949 సం॥ అక్టోబరు నెలకు జమాఖర్చులెక్కలు

జమలు:_నెలారంభమునిల్వ రూ 207_12_2; ప్రకృతిపోస్టేజి రూ 0_10_0; ఇంటియద్దె రూ 6-0_0; పుస్తకములు రూ 49_11_0; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 3_5_0; క్రోమోపతిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ రూ 16-0_0; చిల్లరబాకీవసూళ్ళు రూ 55_12_3; ప్రకటనలు రూ 10_0_0; అడ్వాన్సులు రూ 5_0_0 మొత్తము రూ 363_2_5.

ఖర్చులు:_ ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 6_10_6; స్టేషనరీ రూ 0_10_9; నౌకర్లు రూ 41_6_0; సాదరు రూ 4_14_0 ; భరణము రూ 30_0_0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 5_4_3; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 2_8_3; లైబ్రరీ పుస్తకములు రూ 8_4_0; పుస్తకములకమిషను రూ 13_12_0; మిస్‌లేనియస్ రూ 1_15_6; నిల్వ రూ 247_13_2; మొత్తము రూ 363_2_5.

కందాళ వెంకటాచార్యులు
మేనేజరు.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by Dr. P. Venkatramayya, Prakruthi Karyalaya Trust, Bezwada


ప్రకృతి
...ద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంవత్సర చందా రు 4-8-0
...ము 31
డిశంబరు
1949
సంచిక 12
సంపాదకీయము
ఉగాది అభివందనములు
సంపాదకులు
ప్రకృతిధర్మవేత్త
పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక — సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31 — డిశంబరు 1949 — సంచిక 12

సంపాదకీయము

ఉగాది అభివందనములు

ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు విజ్ఞప్తి.

ఆర్యా!

ప్రకృతి పత్రికకు మీరు 194.......నుండి 194..........వరకుగల సంవత్సరమునకు చందా బాకీయున్నారు. దయచేసి ఈపత్రిక అందినవెంటనే ఆ చందా నాలుగురూపాయల యెనిమిదిఅణాలు మనిఆర్డరుద్వారా పంప ప్రార్థన. మీరు అట్లు పంపకున్న రాబోవు నెల సంచికను వీ. పీ. ద్వారా రు 4-12-0 లకు పంపెదము. స్వీకరించ ప్రార్థన. మీకు పత్రిక అక్కరలేకున్న మాకు వెంటనే తెలిపి వీ. పీ. ఖర్చు దండుగ లేకుండ సహాయపడ ప్రార్థన.

ఇట్లు,

పుచ్చా వెంకటామయ్య.

సంపాదకుడు.

ఇంతవరకు మాయందభిమాన ...గానూ ఉండి మా కన్నివిధముల ...ర్పించినాము. ప్రపంచ మహా ...చ్చు ఛార్జీలు, జీవనవ్యయములు ...లో విశేషనష్టము సంభవించినది. ...కను జయప్రదముగా నడపుటకు ...వలసిదిగాను. ప్రకృతి ధర్మమును ...విషయములు వ్యాప్తిజెందకుండ ...నుగూడ దలపెట్టినది. ప్రకృతి ...భివృద్ధికి తెచ్చిన యీ పత్రికను ...దటికేగాక, ఆంధ్రులందరియొక్క ...ందఱును ఒక్కొక్కరు ఐదుగురు ...కాలములో సహాయపడవలెను.

వచ్చే సంవత్సరములో శిశుసేవకు సంబంధించిన వ్యాసపరంపర ప్రచురిస్తాము. మానసిక చికిత్సకు సంబంధించిన భావచికిత్సాపరంపరగూడా ఉంటుంది. మిగిలిన లక్షణములు ఏమీతగ్గింపము

సూర్యనమస్కారములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు

మనము సుఖముగను ఆనందముగను ఉండవలయునన్న ఆరోగ్య మవసరమనియు, అది లేకున్నచో బాధ, దుఃఖము, రోగము మనకు తప్పవనియు ఎల్లరకు తెలిసినవిషయమే. మనముజీవించుటకు ఆరోగ్యముగ నుండుటకు మన మవలంబించవలసిన ప్రకృతి ధర్మములు కొన్నికలవు. వాటికి అనుకూలముగ బోవుచో మనము చిరకాలము జీవించగలము. ఆరోగ్యముగ నుండగలము. వాటిని తిరస్కరించుదుమేని, అనారోగ్యము, అకాల మరణము తప్పవు. అది యేమి దౌర్భాగ్యమోకాని

మనలో ననేకులకు పరిపూర్ణారోగ్యమునకు వలయు పరిస్థితులు, అవకాశములు లేనేలేవు. నేటి మానవులలో ననేకులవృత్తుల వీక్షించుడు. ముఖ్యముగ స్త్రీలలోని ఉద్యోగులు పనిచేయు స్థలములు పరిస్థితులు ఆరోగ్యమునకు భంగకరములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యము కరవైనది. వివిధజాడ్యములు ప్రజలకు బాధను దుఃఖమును కలుగజేయుచు హెచ్చుపెరిగినవి. కొన్నికొన్ని మంచి యభ్యాసముల వలననే ఆరోగ్యము లభించగలదు. సకల రోగములు నశించగలవు. అట్టి యభ్యాసములలో వ్యాయామమొకటి. అంతేకాని వైద్యులద్వారా ఆరోగ్యములభించుననితలచుటఅజ్ఞానము. వ్యాయామముగూడా శాస్త్రయుక్తమైనది, ఒక క్రమ పద్ధతికి చెందినదయ్యె యుండవలయును. లేనిచో మేలుకు బదులు కీడు సంభవించ గలదు.

ఏవ్యాయామమైననుసరే శరీరమున కుల్లాసమును కలిగించునది ఉత్తమమైనది. శరీరమందలి యవయవము లన్నియు చక్కగ పనిచేయుస్థితిలో నున్నప్పుడే అట్టి యుల్లాసము లభించగలదని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. అందుచేత మననిత్యజీవితములో మనలోటుల వలన చెడిపోయిన శరీరావయవము లన్నిటిని చక్కబరచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచి అవి వాటివాటి కార్యములను చక్కగ నెరవేర్చునట్లు చేయునట్టి వివిధ పద్ధతులతో వ్యాయామము కూడుకొనినదై యుండవలయును. కండరములను పెంచుట ఛాతినిపెంచుట ఆరోగ్యముకాదు. శరీరావయవములను బలపరచుట ఆరోగ్యమనబడును. ఈరీతిగ శరీరావయవములన్నిటికి శక్తిని చురుకుదనమును ఉల్లాసమును కలిగించు వ్యాయామములలో సూర్యనమస్కారములొకటి. కాని సూర్యనమస్కారములవలన ఆధ్యాత్మిక శక్తికూడ వృద్ధియగును. ఇందు వ్యాయామము యోగాసనములు ప్రాణాయామము ఇమిడియున్నవని క్రిందటి పత్రికలో వ్రాసితిని. సూర్యనమస్కారములను గురించి ఇదివరకే ఎంతయో వ్రాసినాను. ఇం వ్రాయుటకు ఎంతయోకలదు. నాశక్తికొలది వ్రాయ యత్నించెద.

మనపూర్వుల నిత్య పూజావిధానములో సూర్యనమస్కారములు ఒక అంగము. నేటికిని కొందరు సూర్యనమస్కారములు చేయుచున్నారు. కాని వారికి సరియైన విధానము తెలియదు. తెలియదనే చెప్పవచ్చును. అందుచేత మేలుఎంత మాత్రము లభించుట లేదు.

సూర్య నమస్కారములను మనము చులకనగ జూడరాదు. వాటిని సక్రమముగ జేయుచో ఎక్కువమేలు కలుగ గలదు. చక్కని ఫలితములు స్పష్టముగ కనిపించగలవు.

విస్తరిలో ఆహార పదార్థముల నుంచుకొని చాలాబాగున్నవనిఅనుకొనిన ఏమిలాభము? స్వయముగ చేతితో తీసికొని భుజించవలయును. అప్పుడుకదా దానివలన మేలుకలుగునది. అటులనే సూర్య నమస్కారములు బాగున్నవని అనుకొనినంతమాత్రమున లాభములేదు. ప్రతిదినము కష్టపడి నమస్కారములు చేయవలయును. అప్పుడే ఫలితము కనుపించును. నేటి వివిధవ్యాయామ విధానములకంటె సూర్య నమస్కారములుఉత్తమమైనవని గ్రహించగలరు.

ఇక వ్యాయామమును గురించి రెండువిధములైన అభిప్రాయముల ప్రజలు గలరు. దీనినిబట్టి మానవులను రెండురకములుగ విభజింపవచ్చును. వ్యాయామమువలన కండరములను శరీరమును పెంచుకొనవలెననెడి యభిప్రాయము గలవారొక రకమువారు. వీరు మస్తుగ భుజించుచు వ్యాయామము చేయుచు శరీరమును పెంచుకొందురు. రెండవరకమువారు మొదటిరకము వారిని చులకనగ జూచుదురు. వారిని పశువులుగ భావించుదురు.

వారిదృష్టిలో వ్యాయామము హీనముగ గనిపించును. ఇట్టిఅభిప్రాయము గలవారు విద్యావంతులలోను నాగరికులలోను, ధనికులలోను, కలరు. ఇక ఆధ్యాత్మిక చింత కలవారి యభిప్రాయము చూచెదము. వారు శరీరము విషయమై శ్రద్ధ వహించరు. అందుచేత వ్యాయామ సంబంధమైన భాగమును తీసివేసి కేవలము సూర్యభగవానుని స్తుతించు మంత్రములను జపవుచు నమస్కరించుచు నిలుచుందురు. ఈవిధముగ మొత్తముమీద అందరును సూర్యనమస్కారముల విషయమై అశ్రద్ధ వహించుచున్నారు. పైనవ్రాసినట్లు ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసము, వ్యాయామము మంత్రములు ఇందు ఉండుటచేతనే అన్నిటికంటె సూర్యనమస్కారములు ఉత్తమమైనవిఅని చెప్పవలసి వచ్చినది. చెప్పుటయేల? యథార్థము. అయితేనేమి? మొత్తముమీద ప్రపంచమంతయుదీనినివిడిచిపెట్టినది. సూర్యరశ్మిలోసూర్యనమస్కారములు చేయుటవలన శరీరమునకలుగు మార్పుఅపరిమితము. దీనినిగురించి తరువాత వ్రాసెదను. తమ శరీరములు సుకుమారమైనవనిఅనారోగ్యులు ప్రగల్భము లాడుచుందురు. బట్టతల మొదలగు జాడ్యములు కలవారు అవి తమఘనతకు హేతువులని గర్వించుదురు. కళ్లకు జోడుపెట్టుకొనుట నాగరికము. ఈవిధముగ ప్రజలు దురభిప్రాయములలో నున్నారు.

బలహీనము, రోగములనా మనము కోరునది? మనముకోరుకొనవలసినది ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమే సౌభాగ్యమనుఆర్యోక్తి కలదుకదా! మనమీప్రపంచమున జీవించుటలో అనుక్షణము సుఖసౌఖ్యముల ననుభవించుట మన ముఖ్యోద్దేశము కాని, దినములను— మంచివియైననేమి చెడ్డవియైననేమి?— నిర్లక్ష్యముగ గడుపుటకాదు. వ్యాయామము లేనిదే ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుట అసంభవము. ప్రతిదినము మనకంటికి కనిపించుచున్న మానవులు సుఖముగనే తిరుగుచున్నారు, ఆరోగ్యముగనే ఉంటున్నారని అందురేమో! అటుల కనిపించుదురు కాని పరీక్షించిచూడ ఏదో ఒక జబ్బుమానవునిలో కనిపించుచునే యుండును. నిత్యము వ్యాయామము చేయుచు సక్రమాహారమును భుజించు నాతడు సదా ఆరోగ్యముగనుండగలడు.

వ్యాయామమువలన లాభ మేమన? శరీరమందలి ప్రతి అవయవము వేగముగ కదలుట వలన ఆయాభాగములకు రక్తము ప్రసరించుచుండును. దీనిని మనము నిరూపించ వలసిన అవసరము లేదు. ఇది వ్యాయామము వలని ఫలితములలో నొకటి. వ్యాయామము చేయునపుడు హృదయము చురుకుగాను, వేగముగాను పని చేయుట తద్వారా రక్తము విస్తారముగ సరఫరా చేయబడుట వ్యాయామ కాలమునను తరువాత కొంతకాలమువరకును రక్తము శరీరమందంతటను వేగముగ ప్రసరించుట వ్యాయామ కాలమున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు వేగముగ జరుగుటవలన రక్తము పరిశుభ్రమగుట మొదలగు ఫలితములు కలిగి నూతనజీవనశక్తి, ఉత్తేజము, చురుకుదనము శరీరమునకు కలిగి ప్రతిఅవయవము వాటివాటి పనిని చక్కగను చురుకుగను నెరవేర్చుకొనును. అందుచేత ఆరోగ్యమునకు వ్యాయామ మవసరము. వ్యాయామముయొక్క ఉద్దేశములలో ప్రధానమైనది ఆరోగ్యము; తరువాత బలము. అందుచేత మన మందరము ఆరోగ్యమునే ప్రధానముగ భావించి వ్యాయామము చేయుచో బలము దానంతటదే సహజముగ లభించును.

సూర్యనమస్కారములు శాస్త్రయుక్తముగ ఏర్పాటు చేయబడినవి. శరీరమందలి ప్రతిఅవయవమునకు సక్రమాభివృద్ధిని కలుగజేయుటయే వాటి ముఖ్యోద్దేశము.

అవి మానవశరీర నిర్మాణమునకు చాల అనువైనవి. వాటివలన శరీరము సదా ఆరోగ్యముగను, బలముగను ఉండుటయేగాక వివిధ జాడ్యములు నొప్పులు మొదలైనవికూడ నివారణ అవగలవు.

భావచికిత్స

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యా గారు

ఇదివరకు వ్రాసిన వ్యాసములో ఎన్నో వ్యాధులకుమనస్సే మూలకారణముగా ఉన్నదని తెలిపియుంటిని. అయితే దానికి సంబంధించిన వివరములను ఈ వ్యాసములో తెలియజేయ ప్రయత్నిస్తాను. కుష్ఠురోగమే ఉన్నదనుకోండి. ఆరోగ్యమున్నవాడు ఎంతో మూర్ఖుడుగాను పట్టుదలకలవాడుగాను ఉంటాడు. వాదముచేసి అతనిని ఏ విషయమైనా ఒప్పించుటకైనా వీలులేదు. అతడు వాదములో ప్రవేశింపనైనను ప్రవేశింపడు. ప్రవేశించినా తాను ఎదిరిచెప్పిన వాదము 'వప్పుకోను' అనేమనస్సు.వాదములోకి దిగుతాడు. తన మంచికొరకు సలహా చెప్పినా దానిమీద కూడా యెదురు తిరుగుతాడు. ఇది అతని దేహము నందుండే మురికిరక్తము మెదడులోనికి పోయి మనోమంత్రమునకు ఆహారమగుటవలన కలుగుచున్నదని గ్రహింపతగినదే. మురికిరక్తమువలన మనస్సుతిన్నగా పనిచేయుదు. మనస్సు తిన్నగా పని చేయనందున కామదేహములో ఉద్రేకాలు పుట్టి రక్తముయొక్క నైర్మల్యమును చెడగొట్టుతు ఉంటవి.

ఆమవాతముతో కీళ్ళుపట్టుకు పోతైకొందరికి. అట్టివారికి శాస్త్రవిరుద్ధములును, అనుభవవిరుద్ధములును అగు అపసిద్ధాంతములు మనస్సులో చేరి చలించకుండా ఉంటవి. అందువలన ఇతరులతో వారు సమరస భావములో ఉండజాలరు. తమనమ్మికలను ఎట్టి ఆపత్కాలము లోను సడలించుకోలేరు. అందువలన ప్రాణమయ కోశములో కొన్ని గడ్డలు ఏర్పడి యుండునని అతీంద్రియ దృష్టిని సాధించిన వారు చెప్పుచున్నారు. అందువలన ప్రాణశక్తి ధారాళముగా ప్రవహింపక పోవుటవలన భౌతిక ఉపాధియందును ఆయా అవయవములలో కొన్ని లంక లేర్పడి రక్తము సరిగా ప్రవహింపక నిలువ ఉండి మాలిన్యములతో చేరి గడ్డకట్టిపోవును. అందువలననే ఆమ వాతము, మేహ వాతము, చచ్చు మొదలగు వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

క్షుద్రదేవతలను ఉపాసించి తుచ్ఛమగు శక్తులను సంపాదించి తమ దుష్టమగు మనోబలముచే పరులకు అపకారము చేయువారి వెన్నుపామునందలి సుషుమ్నలో కదలిక యేర్పడి యుండును. అయితే ఆకదలిక దుష్టమగుట వలన అట్టివారికి జన్మాంతరమున వెన్నుపామునకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తున్నవని తెలియుచున్నది. వెన్నువంపు, గూని, నడుమునొప్పి, తుంటినొప్పి, వెన్నుపాములో మంటలు, పోటులు మొదలగు వ్యాధులు వస్తున్నవి.

ఈ రీతిగా రోగములు రావటములో జన్మజన్మాంతరాల సంస్కారాలు వాసనలు కారణముగా ఉంటున్నవి కనుక ఆయా ఉపాధులలో మార్పులు కలిగితే, భౌతిక మగు అన్నమయ కోశములో చేసిన చికిత్స సులభంగా ఫలప్రదము అవుతుంది. లేకున్న తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి కలిగి తిరిగి తిరిగి అదేరోగము వసూ ఉంటుంది. కనుక ఇట్టిప్రాణమయ మనోమయ దేహములో మార్పులు చేయటం చాలాచాలా అగత్యం.

ఒకతోటలో ఒక ఉసిరిక చెట్టు, ఒక నిమ్మచెట్టు, ఒక మామిడిచెట్టు వేస్తిమి, ఎరువులు కూడ దాదాపు ఒకేరకమైన యెరువులు వేస్తిమి నీరు, గాలి, వెలుతురు, నేల, యెరువు మొదలగు వానిలో భేదము లేకున్నను చెట్టు తమాజాతికి అనుగుణ్యమైన ధాతువులనే స్వీకరించి వేరువేరు స్వభావముగలిగి వేరు వేరురుచి, వాసన, రసము, గుణము, వీర్యము విపాకాకాదులు గల ఫలములనొసంగినవి. (తరువాయి కైటిలు 3 వ పేజీలో)

ఆరోగ్య సూత్రములు

శ్రీయుత : కవితా విశారద,
అల్లంరాజు నారాయణరావుగారు, బొబ్బిలి.

ఉ॥ కాచియు బాగుగా వడిచఁగట్టిన నీళ్ళను త్రాగఁగావలెన్
నీచపదార్థ భక్షణము నింద్యమటంచుఁ దలంపఁగావలెన్
తూచినభోజనం బెప్డు దోషముగాదని యెంచఁగావలెన్
పూచినపుష్ప తైలములు పూయుట నామయకారణంబగున్

సీ॥ మధు పదార్థంబు లామయసంభవము లంచుఁ, జింతించి తఱచు వర్జింపవలయు
నిలువఁ జేసిన వస్తువులు విషతుల్యంబు, లంచు దూరంబుగా నుంచవలయు
నిలయంబు చెంతఁ బెంటలు ప్రోవుసేయుట, దుర్గంధమని బైటఁ ద్రోయవలయు
మలినవస్త్రాల్ దాల్చుటలు గూడదని నమ్మి, యోర్పుతో గుడ్డల నుదుకవలయు
గీ॥ నిర్మలంబగు వాయువే నిఖిల జీవ కోటి కాధారమంచును పాటిచేసి
మంచిగాలి రాపీలు గల్గించుచోట్ల, తీరుగా నెల్లవేళ నిద్రించవలయు.

సీ॥ బావులచెంతఁ జెట్లావరించుట తప్పు, ఉదక మొండ గ్రహించు టుత్తమంబు
మురికి కాల్వల శుభ్రపఱచు టేమరుటోగు, విడియంబు దినము సేవించు టొప్పు
పొగఁ ద్రాగుటల్ గొప్ప పొరపాటు గానోపు, తేనీటి పానంబు తెవులుగూర్చు
అధిక సంభోగంబు హానికి మూలంబు, పగటి నిద్దుర సదా భంగపాటు
గీ॥ నేలమీఁదఁ బరుండుట చాల చెడుగు, తానమాడుట లారోగ్య ధనముఖంబు
తఱచుగా నిండ్లు కడుగుట సురుచిరంబు, వెల్లవేయుట లత్యంతవిమల మగును.

సీ॥ పోకటంటించి కారాకిల్లి నమలినన్, దేదీప్య దేహకాంతిని హరించు
సారాయి కల్లు గంజాయి మొదలగు నిషా వస్తువులు సదా చేవఁజంపు
మత్స్య మాంసాదులన్ మానుటల్ బాగు మసాలా పదార్థముల్ మేలుగావు
కారంబు పులుసు విస్తారంబుగా వాడినన్ రక్త తేజస్సు నాశమొందు
గీ॥ కాయగూరలు దుంపలు కాయమునకు, సత్త్వముంగూర్చి సద్బుద్ధి జవము బెంచు
ఘృతనవోద్ధృత దుగ్ధముల్ హితమొనర్చు, సత్ఫలాహారములు శాస్త్ర సమ్మతంబు,

సీ॥ నిర్ణీతకాలంబు నిరసించకుండ నాహార పానాదుల నందవలెను
వ్యసనంబులం దదేపనిగాను నిల్వక, వేళకు శయనింప వెళ్ళవలెను
వ్యాయామ కళయందు హాయిగా దినమున, కొక్కసారియునైన నుండవలెను
వివిధ చింతలచేత విరివిగా జిత్తంబునకు శ్రమలీయ మానంగవలెను
గీ॥ మలవిసర్జన దప్పున సలుపవలెను, కోపమును భోజనపువేళ గూల్చవలెను
తినెడువస్తువుల నమలి తినఁగవలెను, మనుజుఁ డధికప్రసంగంబు మానవలెను.

ప్రకృతి

కర్త: వావిలాల రామమూర్తిగారు

సహకారంబులు నారికేళములు ద్రాక్షాగుచ్ఛ నారంగముల్
వహియింపఁగ ఫలభారగౌరవము రంభాజమ్ము లెన్నోఁ అనో
కహముల్ నీయుపదంశముల్ ఫలములే? కాయమ్ముఁ బోషించునే?
ఇహలోకేతర సౌఖ్యమిచ్చునె? శరీరీ! రమ్ము సేవింపఁగన్.

మనపూర్వుల్ ఋషిసత్తముల్ భువిని నాత్మజ్ఞానులై సత్తపో
ధనులై నిర్జరులై తరించిరి మహోద్యంబుల్ ఫలాహారులై
గనిగద్దన్ దలకెత్తు నీప్రకృతి నిమ్మమ్మేమియున్ గోర దో
మనుజా! ఇంచుక లీనమై మనుము యీమాధుర్యమే ధుర్యమౌ. ౨

వలసినయవి వార్తాకంబులు కోశాతకులు భోజ్యములు కర్కటులున్
కల వీ ప్రకృతియె యొసఁగన్, శలాటువులు మంచి వ్యంజనంబులౌ మనకై. ౩

హరితమయమైన పెరుగుతోటాకు,చుక్కకూరయును మంచి బచ్చలికూర లోహ
మారకమునిచ్చు, ప్రకృతిసమ్మదముతోడ,కొనుమ-నిచ్చలు నారోగ్యమును బడయుము! ౪

శాకాహారులు - పెంపుడు జంతువులు

ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా, ప్రకృతిధర్మముప్రకారము మానవుడు మాంసమును తినకూడదు, శాకములనే భక్షించవలయునని తెలుసుకున్నాము. ప్రతిమానవునకు ఏదోఒకజంతువును పెంచుట యనిన సంతోషము. ఏనుగు, గుఱ్ఱము మొదలగు జంతువులను పెంచుట ధనికులకేగాని సామాన్యులకు సాధ్యముకాదు. వాటిని మేపుటకు డబ్బు కావలయును. అందుచేత చిన్న జంతువులను ఏకుక్కనో పిల్లినో పెంచ యత్నించును; పెంచును.

పశు పక్ష్యాదులలో రెండురకములు కలవు. ఒక రకము శాకాదులను తినును; రెండవ రకము మాంసము తినును. శాకాహారులకు మాంసమును మాంసాహారులకు శాకములను పెట్టుచో అవి ఆరోగ్యముచెడి చనిపోవును. అందుచేత మాంసాహారులగు పిల్లి, కుక్కను మాంసముతో పెంచుటయా లేక అన్నము వగైరాదులతో పెంచుటయా? వాటికి మాంసము లేనిచో అవి చిక్కిపోవునని మనకు తెలియును. తెలిసియో తెలియకయో వాటిని పెంచదలచువాడు వాటికి మాంసమును పెట్టవలసినదే. అందుకు వాడు స్వయముగా నైనను ఒక జంతువును చంపవలయును; లేదా ఒకరిచేత చంపించవలయును. ఈ రెండు విధములును దుష్కృత్యములే. పోనీ పిల్లులకు, కుక్కలకు మనము మాంసముపెట్ట నక్కరలేకుండ, వాటంతట అవే సంపాదించు కొనునని ఊరకొందుమా? అవి మన యిల్లంతటిని పాడుచేయును. యజమాని యిల్లును పరిశుభ్రముగా ఉంచవలెనను తెలివి వాటికిలేదు. అందుచేత వాటిని మనము పెంచకుండుటయే మేలు.

నయమైనసన్నిపాతజ్వరము

వడ్లమూడి వెంకటేశ్వర్లు గారు

నాకు షుమారు 6 సం॥ క్రిందట టైఫాయిడ్‌జ్వరము వచ్చింది. డాక్టర్లు మందులు ఇంజెక్షనులు ఇస్తే తగ్గిపోయింది. తరువాత కొంతకాలమునకు గనేరియా వ్యాధి వచ్చినది. అందుకు నెం 693 బిళ్ళలు వాడుతూ సీమబాదం పాలు త్రాగుతుంటే తాత్కాలికోపశాంతిగా ఉండేది. షుమారు 10_15 రోజులక్రిందట దోష గుణముతో జ్వరం వచ్చింది. అందుకు ఏవేవో కలికాలు మందులు వాడినారు. జ్వరం తగ్గక పోగా 103° 104° జ్వరం వృద్ధిఅయింది. తరువాత 4 వ రోజున డాక్టరుగారు వచ్చి యిది సన్నిపాతం అని చెప్పి వైద్యం చెయ్యమొదలుపెట్టారు 10 వ రోజుకి ఈ క్రిందిలక్షణాలతో చాలా ప్రమాద ముగా నున్నదని గుంటూరు తీసుకవెళ్ళాలని ప్రయత్నముచేసి కొంతదూరము తీసుకవెళ్ళిన తరువాత ఆశ్రమపోషకులగు శ్రీ మునసబుగారి ప్రోత్సాహముతో ఆశ్రమములో చేర్చబడినానట. ఆశ్రమరిపోర్టునుబట్టి ఈక్రింది విషయము లన్ని వ్రాయుచున్నాను. జ్వరం 10 వ రోజు సంధిప్రలాపం కలదు. జ్వరం ఉదయం 103° సాయంత్రం 104½° కలదు. అందు అరగన్ను మగత కలదు. దగ్గు గొంతులో గురగురమని బాగా వినిపించుచున్నది. గుడ్డలు పీకివేయుట కళ్ళు ఎర్రగా ఉన్నవి. చేతివ్రేళ్ళలో కొన్నివ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళలో కొన్నివ్రేళ్ళు మాత్రం మధ్యమధ్య రెండుమూడు నిముషములు వణుకుచు కదలుచున్నవి. ఇంతకు 3, 4 రోజులక్రిందటవరకు ఎల్లోపతి హోమియోపతి కలగలుపు వైద్యం జరిగింది. 18-10_49 న ఆశ్రమంలో ఉదయం 9 గంటలకు ప్రవేశించినాను. ప్రవేశించినవెంటనే పొత్తికడుపునకు రెండు ఒండ్రుపట్టీలు 10 ని॥ చొ॥ వేసినారు. అనంతరం ½ గం॥ ఆగి ఒకసారి గోరువెచ్చ నీటితోను, రెండవసారి చన్నీటితోను ఎనిమా చేయించిరి. తరువాత ప్రతి 2½ గం॥ లకు 2 ఒండ్రుపట్టీలు 10ని. చొ॥ వేయుచూ సాయంత్రం 6 గంటలకు మరల ఉదయమువలెనే ఎనిమా 2 సార్లు చేయించినారు అనంతరం ½ గం॥ ఆగి చన్నీటి గుడ్డతో శరీరమంతయు తుడిచి పరుండబెట్టిరి. రాత్రిపూట 9 గం॥ 12 గం॥ 3 గం॥ లకు; ఉదయం 6 గం॥ తెల్లవారునప్పటికి 4 సార్లు ఒండ్రుపట్టీలతో గడపిరి. 19 వ తేదీ ఉదయం శరీరమంతయు జిడ్డుగా నుండుటచే వేడినీటికటిస్నానం 10 ని॥ చేయించిరి. (ఎనిమా అనంతరం) కొద్దిగాచెమట పట్టింది. తరువాత చన్నీటిశిరస్స్నానం చేయించి బాగా శరీరమంతయు తుడిచి వెంటనే 10 ని॥ చన్నీటికటిస్నానమును చేయించిరి. సాయంత్రం 3 గంటలకు నిండు తడికట్టు పీకి పారవేశానట. తరువాత యథావిధిగా 6 గం॥ లకు ఎనిమా తెల్లవార్లు ప్రతి 3 గంటలకు ఒండ్రుపట్టీలు, అప్పుడప్పుడు మంచినీరు ఇస్తూ గడిపిరి. 20 వ తేదీ ఉదయం 6 గం॥ 15 నిమిషములు లింగస్నానం చేయించగా మగత తగ్గింది. స్పృహలోకి వచ్చాను. 9 గంటలకు ఎనిమా అనంతరం తేలికగా ఆవిరి పట్టించగా బాగా చెమటపట్టింది. అనంతరం శిరస్స్నానంతడి తుడిచినతరువాత చన్నీటి కటిస్నానం 10 ని॥ జరిగింది. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు అర్ధతడికట్టు వేశారు. 40 ని॥ ఉంచిన గుడ్డలు పీకివెయ్యలేదు. సాయంత్రం ఎనిమాలు తడిగుడ్డతో తడి తుడుచుట, తెల్లవార్లు ప్రతి 3గం॥ లకు ఒండ్రుపట్టీలు వేయుట జరిగింది. 21 వ తేది ఉదయం 6॥ గం లింగస్నానం 10 ని॥ 7½ గం॥ ఎనిమాలు 9 గంటలకు వేడినీటి కటిస్నానం

చేయించారు. విపరీతంగా చెమటపట్టింది. అనంతరం చన్నీటి శిరస్స్నానం తరువాత చన్నీటి కటిస్నానం 10 నిముషములు జరిగింది. ఈ మూడు రోజులలో రెండవ రోజు రాత్రినుండే కొద్దిగా నిద్ర పట్టింది. 3 వ రోజు ఉదయంనుంచి బాగా తెలివిలోకి వచ్చాను, దగ్గు పూర్తిగా తగ్గింది. ఎనిమాలో మలం 3వ రోజునుండి [illegible]తంగా వెళ్ళింది. 4వ రోజునఅనగా 21వ తేదిసాయంత్రం కల్ల అకస్మాత్తుగా ఉష్ణము నార్మలుకు వచ్చింది అందుకు జ్వరం అంతతొందరగా తగ్గుట మంచిది కాదని కంబళ్ళు కప్పగా ఒక అరగంటకు 101.4° వరకు జ్వరం వచ్చింది. అంతటినుండి శీతల చికిత్సలు అనగా ఎక్కువసార్లు పట్టీలు వేయుట తగ్గించి, రోజుకు 3 ఒండుపట్టీలు మాత్రమే వేయుచూ ఒకపూట మాత్రమే ఎనిమా చేస్తూ రాగా 23,24 తేదీలలో క్రమేణా జ్వరం తగ్గుతూ వచ్చి 24 తేదీనే పూర్తిగా నార్మలుకు వచ్చింది. 25.26 తేదీలలో ఒకపూట పేలాలజావ,కూరనీరు సాయంత్రం నారింజ లేక బత్తాయిరసము ఇస్తూ 27.28 వ తేదీలలో ఒకపూట ఉడికించినకూర, 2 బత్తాయిలు సాయంత్రంపూట అచ్చగా బత్తాయిలు ఇస్తూ 29-10-49న మరీ ఆకలి ఎక్కువ అవగా గోలచేయుచున్నందున ఒకపూట ముడిబియ్యపుఅన్నం కూర మధ్యాహ్నం సాయంత్రం బత్తాయిలుఇస్తూ2-11-49 తేదీనుండిగూడ హాగోల పడలేక డాక్టరుగారు 2 వ పూటకూడ అన్నం పెట్టించిరి. ఇట్లా మరి 4 రోజులు మాత్రం ఆశ్రమంలో నుండి ఇంటివద్ద అనివార్యమగు పనులుండుటచే ఇంటికి 4-11-49 న వెళ్ళాను. నేను మొదటనుంచి ఆహారనియమము లేకుండా ఉండెడివాడను. డాక్టరుగారు ఆహారనియమము ఒక్కటి పాలిస్తే చాలునని అనేక విధములుగా బోధించి చెప్పుతూఉండేవారు. కొంతకాలం పాటించాను ఇప్పుడు, కోర్టువ్యవహారములవల్ల ఆహారనియమం పాలించలేకపోయినా, అప్పుడప్పుడు కొంచెము ఆకలి మందగించినా, మరి ఏ స్వల్పశరీరబాధ వచ్చినా ఎనిమా చేసికొనుట, ఆపూట లేక ఆరోజుకుగాని, ఆహారం మానివేసి బాధ తగ్గగానే మామూలు భోజనం తీసుకుంటూ ఉన్నాను. నాకు ఇప్పుడు వెనుకటి జబ్బులు లేకపోగా మందులఖర్చు పూర్తిగ తగ్గిపోయింది. అందులకు శ్రీ డాక్టరు స్థానం పార్థసారథిగారికి కృతజ్ఞుడను.

ధూమపానం

ఒక హత్యచేయుటకు తటపటాయిస్తూఉన్న ఒకమానవుడు రెండుగుక్కలు చుట్టపొగను పీల్చగనే "ఏమిటది? నేనింత పిరికిపందనుగ ఉన్నానేమి?" అని వెంటనే ఆపనిని చేసెను. అని టాల్‌స్టాయి ఒక కథలో వ్రాసెను. అది ఆయన అనుభవంతో వ్రాసినమాట ధూమపానం కావలరాకుండ ధర్మాధర్మ విచక్షణను నశింప జేయును. ఇదే విధముగ అనేక విధములైన వస్తువులు అనేక విధములైన అపకారములు చేయును. కావునవస్తువుల లక్షణములను తెలిసికొని యుక్తమగువాటినే వాడుట మంచిది.

హంసతూలికా తల్పము

కావ్యాలలో చదువుటయేగాని అనుభవించి యెరుగము. అయినప్పటికీ హంసతూలికా తల్పము ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేయదు. జననేంద్రియము లందలి వేడిని పెంచి కామాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కామవర్ధక మైనది గనుకనే దీనిని శృంగారకావ్యాలలో చేర్చినారేమో.

మన దుస్తులను గురించి శ్రద్ధతీసుకొని ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేసుకున్నట్లే మనపడకను గురించి కూడా శ్రద్ధ తీసుకుంటేగాని ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందదు. వేసంగియందును శీతాకాలమునను వర్షాకాలమునను ఏవిధముగా మనము ధరించే దుస్తులతీరును కాలానుగుణ్యముగా మార్చుకుంటున్నామో మన పడకయొక్క యేర్పాటుగూడా ఆవిధముగానే మార్చుకోవలెను. కొందరనుకొనునట్లు మిక్కిలి శీతముగాని మిక్కిలి వేడిమిగాని దేహమునకు ఆరోగ్య దాయకమైనది కాదు. కాన మనము ఆబాధలను వస్త్రములతో నెట్లు తప్పించుకొనుచున్నామో రాత్రులు పరుండునప్పుడుకూడా మనపడక శాస్త్రానుగుణ్యముగా మార్చుకొని శీత వాతాదులనుండి మన దేహమును కాపాడుకొనవలసి యున్నది.

హంస తూలిక అనగా హంసల యీకలు. వానితో చేసిన పరుపునకు హంసతూలికా తల్పమని పేరు. ఇవి సామాన్యులకు లభింపవు. ఏమనగా ఎవరికో తప్ప అసలు హంస కనుపడనే కనుపడదు. పోతే మిగతా కొంగా కొక్కరాయి యీకలతో చేసిన పడక మనకెన్నో విధముల అపకారము చేస్తుంది.

ఈకలతో చేసిన పరుపులమీద పరుండే భాగ్యశాలురను మనము అప్పుడప్పుడు చూచి వారు భోగవంతులనియు మన కట్టిది లభింపదనియు నిరాశచెందుటయును కలుగ వచ్చును. నిజమేమనగా ఈకల పరుపులమీద పరున్న వారికన్న మనదృష్టవంతు లెవరును ఉండబోరు.

ఈకల పరుపుమీద పరున్నపుడెల్ల దేహము అమితముగా వేడి యెక్కుతుంది. దేహమునందలి రక్తప్రవాహము నడి యెక్కువ అవుతుంది. హృదయము ఎక్కువ తూపులు పరిశ్రమచేసి అలసిపోతుంది. అందువలననే అట్టి పరుపులమీద పరున్న వారికి తెల్లవారేటప్పటికి నీరసము కలుగుతుంది.

ఈకలు సామాన్యముగా తేమలో త్వరగా మురిగిపోయే స్వభావము కలవి. అందువలన వానిమీద పరున్నవారి దేహమునందలి తేమ నది ఆకర్షించి త్వరగా వాసనకొట్టుతుంది. ఆ వాసనే తిరిగి దేహానికి లభించి దేహారోగ్యము చెడిపోతుంది. పడుకునే పరుపేకాకుండా కప్పుకునే రజాయిలుగూడా ఈకలతో చేసినవగునెడల దేహమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోక లోపలనే ఉండి తిరిగి దేహానికి లభించుటవలన అట్టివారు నిద్రలేచునప్పటికి బడలికతీరక నిస్సత్తువగా ఉంటుంది. కనుకనే గొంతులో కాఫీయో టీయో యింకొకటో చేదుగా ఉండేదో పులుపుగా ఉండేదో పోస్తేగాని వారు నిత్యవ్యవహారములను ఆరంభింపనే లేరు.

జీవితములో 3 వ వంతు దినమునకు 24 గంటలైతే అందులో కనీసము 8 గంటలు మనము పక్కమీద ఉంటాముగనుకను ఆ 8 గంటలు సూర్యకాంతి యెలాగో తగులదుగనుకను మనకు ఆరోగ్యము ఉండవలెనంటే దేహమునకంతటికి

ఏదోవిధముగా మంచిగాలి తగులుతూ మనము మంచిగాలిని పీలుస్తూఉంటేనే మన ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా నిలిచియుంటుంది. రాత్రులయందు వేడికలిగే పక్కలమీద పరుండి దట్టమైన వస్త్రములను కప్పుకొని దేహమునుండి వెడలు దుర్గంధమును దుర్వాయువులను లోపలనే నిలిచియుండగా గదిలోనికి వచ్చేకిటికీలయినను తెఱచియుంచక విడిచినగాలినే పీలుస్తూఉంటే వారికి ఆరోగ్యము ఎలా వృద్ధిపొందుతుంది ?

దినమునకు 2, 3 తూరులు తినే ఆహారమును గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నప్పటికీ దినములో 4, 5 తూరులు త్రాగే నీటిని గురించి శ్రద్ధతీసుకుంటున్నప్పటికీ, నిమిషానికి 17 తూరులు శ్వాసకోశాల ద్వారాను, ప్రతిసెకను చర్మరంధ్రముల ద్వారాను జరుగుతూఉండే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను గురించి శ్రద్ధతీసుకోక పోతే ఆరోగ్యము ఎలా వృద్ధిపొందుతుంది?

ఒక భాగ్యవంతుని నేనెఱుగుదును.ఆయనకూడా చిన్నప్పటినుండియు ప్రకృతివైద్యుడేను.వారియింట్లో మందులు మాకులు తినకుండా యెవరికన్నా రోగమువస్తే తొట్టిస్నానాలు పథ్య నియమాలు అవలంబించి రోగబాధ నివారించుకునేవారు నివారించు కునేవారేగాని తిరిగి తిరిగి రోగాలు వస్తూ ఉండేవి.ఆయనభార్యఎప్పుడూ రోగిష్ఠిగానేఉండేది. ఎన్నివిధాలో చికిత్సా విధానము మార్చిమార్చి చేయించినాము. తత్కాలములో నయమై మళ్ళీ రోగము వస్తూఉండేది. వారికి కారణము తెలియక నన్ను ఈ స్థితికి కారణము చెప్పమన్నారు. చూతునుగదా ఆయిల్లు పట్టణము మధ్యనున్నది. వాకిలి దక్షిణానికే ఉన్నదిగాని యేమిలాభము ? రెండుప్రక్కలా దుకాణాలు పెట్టుకొనేకొట్లు ఉన్నవి. సింహద్వారము ఎవరో వచ్చినప్పుడు తప్ప తెరువరు. అందువలన లోపలికి గాలిరాదు. దీనికితోడు వారి పడకగదులు చీకటికోణములుం కిటికీలు ఉన్నవి. వానినిండ నేవేవో సామానులు ఉన్నవి. మంచముక్రింద ట్రంకుపెట్టెలు ఇంకా ఏవేవోసామానులూ ఉన్నవి. రాత్రులయందు నల్లులతోనూ, దోమలతోనూ రాత్రి రెండుజాములు దాటితేనేగానినిద్రపట్టదని వారేచెప్పినారు. మేడమీద గదులైతే ఉన్నవిగాని అవిపడుచువారి మిథున గృహాలుగా ఉన్నవి. మన భాగ్యవంతుడూ భార్యా ఈ క్రిందిభాగాలలోనే నిద్రపోతారు. పురుషుడు గనుక ఆయనకు పగటి కాలములో కొంతభాగము తిరిగివచ్చుటలో గాలి వెలుతురు తగులుతూ ఉంటుంది గనుక అవసరములేని చిరుతిండ్లు తినడుగనుక ఆ కుటుంబములో ఆయన ఒక్కడే ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు.

వారున్నయిల్లు వెంటనే మార్చి పట్టణము వెలుపల మంచిగాలి తగిలేచోట విశ్రాంతి అయిన యింటికి పొమ్మన్నాను. జ్యోతిష్యం ప్రకారముఆయింట్లోఉంటేనేవారిఐశ్వర్యమునిలిచి ఉంటుంది. లేకపోతే దరిద్రం వస్తుందన్నాడు, భాగ్యమూ ఆరోగ్యమూ ఒకయింట్లో ఉండుటకు వీలులేదేమో అన్నాను.

మనము పడుకునే గది పడుకునే పక్క వీనిని గురించి మనకు సరిగా చెప్పేవారే లేకపోవుట వలన మనము ఎన్ని విధములైన యితర ఆరోగ్య నియమాలు పాటించినా రోగ నివారణము కాకుండాను, ఆరోగ్యము రాకుండాను ఉంటున్నది.

కనుకనే మనము పండుకొనే గదులు సాధ్యమైనంత యెత్తుగా ఉండవలెను. లభించినప్పుడెల్ల రాతినేలమీద పరుండుట కన్న కొంచెము ఎత్తుగాఉండే మంచములు బల్లలమీదనే పరుండుట మంచిది. గాలి చొరనిదట్టమైన అల్లిక కలిగిన మంచములకన్న గాలి లోనికిచొరగల అల్లిక

గల మంచములే మంచివి. పరుపులో ఈకలు గాని, ఉన్నిగాని ఉక్కరాదు. మంచి దూది బాగుగా ఏకించి కూర్చిన పరుపులైతే అతి శీతలముగా నుండే శీతాకాలములో ఒకటి రెండు నెలలు పనికివస్తవి. మిగిలిన కాలములం దెల్ల జముఖానాలు, దుప్పట్లు, బొంతలు పక్కను పరుచుకొని పండుకొనుట మంచిది. మన దేహము నుండి వెలువడిన దుర్గంధముతో గూడిన గాలి పక్కన పరచిన దుప్పటి మొదలగు వాని నుండి యెప్పటి కప్పుడు వెడలిపోతూ ఉంటుంది. రాత్రి పక్కను పరచిన వస్త్రాదులను పగటివేళ ఎండలో ఆరవేయవలెను. వారమునకు ఒకటి రెండుతూరులు వానిని నీటిలోతడిపి యెండ వేయుచున్న యెడల అవిశుభ్రికిగా నుండక శుభ్రముగా ఉంటవి.

పైనకప్పుకునే వస్త్రములను ముఖముమీదికి కప్పరాదు. మెలకువవచ్చినప్పుడెల్ల కప్పుకొన్న దుప్పటిని క్రిందుమీదుచేసి లోపలచేరిన గాలి లోని శేషము బయటికిపోవునట్లు కప్పుకొనవలెను. ఈ విధంగా దేహమును మురికిగాలిలో నుంచక సాధ్యమైనంత మంచిగాలిలో నుంచి నిద్రించుటవలన దేహారోగ్యము క్రమక్రమముగా వృద్ధియగుచుండును. నిద్రలేచునప్పటికి దేహము నకు బలము, ఉత్సాహము చేరుకొని తెల్లవారు జామునకే మెలకువవచ్చి దేహము తేలికగా ఉంటుంది. శీతాకాలములో తప్ప మిగతాకాల ములందు సాధ్యమైనంత తక్కువ మందముగా నుండే పడకమీదనే పరుండవలెను సాధ్యమై నంత తక్కువ దుప్పట్లనే కప్పుకొనవలెను. గాలి అనుకూలముగా నున్నప్పుడెల్ల విధిగా ఆరు బయట గాలివస్త్రములు కప్పుకొనకనే పండుకొన వలెను.

సుఖరోగములు

యువకు లనేకులు అజ్ఞానముచే కొన్ని దుర భ్యాసములకు లోనై ఆరోగ్యమును చెడగొట్టు కొని అనేక యిడుముల పాలగు చున్నారు. అందు స్త్రీసంగమ మొకటి. మానవు లనేకులు కేవలము వ్యభిచార దోషముచే సుఖసంకటములకు లోనై అనేక బాధలుపడి చివరకు ప్రాణములు సయితము గోల్పోవుచున్నారు.

ఏకపత్నీ వ్రతులు అనుకొనినప్పటికి అమిత సంభోగముచే బలహీనులగుచు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టు కొనుచున్నారు. స్త్రీల ఆరోగ్యమును పాడు చేయుచున్నారు.

ఈ రెంటికంటె పెద్ద దురభ్యాస మొకటి కలదు. యువకు లనేకులు హస్తప్రయోగాది దుర భ్యాసములకు లోనై వాటిని మానలేకున్నారు. చెడు అలవాట్లను మానుట చాలకష్టమే. అయి నను జీవితముయొక్క విలువను గ్రహించుకొని దురభ్యాసములను విడువవలెను. లేనిచో ఆరో గ్యము చెడిపోవును.

స్త్రీ సంభోగముకంటె హస్త ప్రయోగము చాల ప్రమాద కరమైనది. అందుచేత హస్తప్రయో గమునకు అలవడుటకంటె స్త్రీసంభోగము నను భవించుటే మంచిది. కాని మనోనిగ్రహమునకై యత్నించుట మంచిది.

తల్లిదండ్రులును తమబిడ్డలు హస్తప్రయోగ మున కలవడినట్లు తెలిసికొనగనే వారిమనస్సును అట్టి సంకల్పములనుండి త్రిప్పుటకు యత్నించి

వారికి మనోనిగ్రహమును అలవరచవలెను. అది దుస్సాధ్యమైనప్పుడు వివాహము చేయుటే మంచిది.

మనసును నిగ్రహించుకొనలేనివాడు ఈప్రపంచమున ఎందుకును పనికిరాడు.

విచక్షణలేక, జిహ్వను నిగ్రహించుకొనలేక విచ్చలవిడిగ దొరికినదంతయు తినువాడు మనసును నిగ్రహించలేడు. కామోద్రేకమును ఎక్కువ చేయు ఆహారవిహారములను పూర్తిగ త్యజించుట మంచిది. కామోద్రేకమును ఎక్కువచేయు నవలలను పుస్తకములను చదువకూడదు. అట్టి సినిమాలను చూడకూడదు. యువకు లనేకులు చెప్పుతూనే ఉంటారు. చదువుతూనే ఉంటారు. విజ్ఞానమును వృద్ధిచేయు పుస్తకములనుమాత్రమే చదువుట చాల శ్రేయస్కరం. కామమును వృద్ధిజేయు మాంసము, ఆవకాయ, మునగకాయ, మినపసున్ని మొదలైనవాటిని బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనదలచువారు అవివాహితులు ముఖ్యముగ విద్యార్థులు తగ్గించుట మంచిది. మానిన శ్రేష్ఠము. అధికముగ కామపిశాచముచే బాధపడువారు ముఖ్యముగ చన్నీళ్ళలో దినమునకు 2, 3 పర్యాయములు స్నానము చేయవలెను.

మాంసాహారమే బలము నిచ్చుననియు శాకాహారము బలమునివ్వదనియు కొందరి యభిప్రాయము. అది వట్టిభ్రమ, శాకాహారములో నుండే బలము మాంసాహారములో లేదని నేడు పాశ్చాత్య దేశములలో ఋజువు చేయబడినది. ఎక్కువ బలశాలులుగ నుండువారిలో చాలమంది శాకాహారులే. వివేకానందుడు, గామా, ఇమాంబక్షు, కోడి రామమూర్తినాయుడు మొదలైనవారు శాకాహారులే. పాశ్చాత్యదేశములలో కూడ బలాఢ్యు లనేకులు శాకాహారులే.

ఎక్కువగ బలమునిచ్చునవి గోధుమలు, బాదం, ఇతరపప్పుదినుసులు, బటాని, చిక్కుడు గింజలు, మొదలైనవి. ఆహారవిలువను తెలిసికొని భుజించుచుండుట మంచిది.

యువకులకు మనోనైర్మల్యము ఉండినగాని చదువు సరిగరాదు. మనోనిగ్రహ మున్నవారే చక్కగ అభివృద్ధిలోనికిరాగలరు. ప్రకృతిధర్మముల కనుకూలముగ పోవువారి ముఖవర్చస్సు చక్కగ నుండును. ముఖ్యముగ జిహ్వాచాపల్యమును జయించువారు ప్రపంచమునే జయించవచ్చును.

కనుక బహుజాగ్రత్తగ కాలమునుగడపుట మంచిది. అమానుషకృత్యములు చేయకుండ జాగ్రత్తగనుండవలెను.

ఈ విషయములో బ్రహ్మచర్యమును గురించి బ్రహ్మచారిని గురించి గాంధిమహాత్ముడు చెప్పిన వాక్కులను సదా స్మరించుచుండుట వలన మేలు కలుగ గలదు.

"బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు బ్రహ్మచర్యం ఒక సాధనము. బ్రహ్మచర్యము ద్వారాగాని బ్రహ్మ సాక్షాత్కారం సిద్ధించదు: బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమైన కాని బ్రహ్మచర్యం పరాకాష్ఠను పొందదు. అయినప్పటికి బ్రహ్మసాక్షాత్కార పర్యంతము బ్రహ్మచర్య దీక్షను వదలిపెట్టగూడదు".

"ఇంద్రియములను త్రికరణశుద్ధిగ నిగ్రహించువాడే నిజమైన బ్రహ్మచారి. అతడు ఒక్క ఇంద్రియమునేకాదు. అన్ని ఇంద్రియములను నిగ్రహించు టవసరము. కేవలం ఒక్క కామవాసననే నిగ్రహించబూనుకొనుట అసాధ్యమైనపని. అన్ని యింద్రియములను ఏకకాలములో నిగ్రహించబూనుకొనిననే అది సాధ్యమగును.

హఠయోగము

ఈమధ్య స్వీడనునందు జరిగిన ప్రపంచ వ్యాయామ మహాసభలో జరిగిన హఠయోగ ప్రదర్శనమునకు స్వీడను ప్రజలు ఆశ్చర్యచకితులై తమకొరకొక హఠయోగ పాఠశాలను స్థాపించవలసినదిగ ప్రార్థించగా హఠయోగ ప్రదర్శనము చేసిన డా॥ గోస్వామిగారు స్టాక్‌హోంలో ఒక హఠయోగ పాఠశాలను స్థాపించిరి. ఒక జమీందారిణి, కొందరు డాక్టర్లు, లాయర్లు, వర్తకులు ఇంజనీర్లు, ఉపాధ్యాయులు, నాట్యాచార్యులు, వస్తాదులు, విద్యార్థులు, ఆడపిల్లలు ఆ పాఠశాలలో శిక్షణమును పొందుచున్నారు. పాఠశాల ప్రారంభమై ఎక్కువకాలమవకపోయినను, విద్యార్థులు తమ మనశ్శరీరములలో ఎంతో అభివృద్ధి వచ్చినదని చెప్పుచున్నారు. కొందరు తమ దేహారోగ్యం హఠయోగం వలన చాలా అభివృద్ధిపొందినదని చెప్పుచున్నారు. హఠయోగాభ్యాసం చేయుచున్న ఒక స్త్రీకి, పూర్వము దినమునకు రెండుగంటలు కూడా నిద్రపట్టక నానా అవస్థలు పడేదట. ఇప్పుడామె సుఖముగ ఒకేసారి దినమునకు 2 గంటలు నిద్రించు చున్నదట.

ఇప్పుడు మనము హఠయోగమును గురించి కొంత తెలిసికొనుట మంచిది. మన దేశమున రెండు గొప్పయోగ సంప్రదాయములు కలవు. అవిహఠయోగము,రాజయోగము.వీటినిగురించి బీసెంటు చక్కగా వ్రాసెను. హఠమనగా బలవంతము చేయుట. బలవంతముగ కష్టపడి సాధనముచేసి యుక్తత బడయు సాధనమునకు హఠయోగమని పేరు. ఇది సాధకునకు విశేషోపయోగముకాదు. రాజయోగము కేవలము మానసిక సాధనము. హఠయోగి స్థూలశరీర సంస్కరణముతో నారంభించును. రాజయోగి మనస్సును సంస్కరించుటతో నారంభించును. యోగాభ్యాసము చేయువాడు యోగి.

హఠయోగమునకు రెండుద్దేశములు కలవు. పరిపూర్ణమైన శరీరారోగ్యము దీర్ఘాయుర్దాయము గలుగుట యొక యుద్దేశము. రెండవది పరలోకవాసులు, విశేషజ్ఞాన వికాసము లేని వారు నగుభూతములను వశపరచుకొని స్వప్రయోజనము కొరకు వారి నుపయోగించుట. మహిమలను జూపువారు సామాన్యముగ హఠయోగులే.

హఠయోగి తనశరీరమును తనప్రాణ వ్యాపారములను పూర్తిగ వశపరచు కొనును. ప్రాణమను పదము సాధారణముగ ఊపిరియను నర్థమున వాడుదురు. కాని ఆమాట సర్వత్ర వ్యాపించి యుండు ప్రాణశక్తులకును వర్తించును. ఆశక్తు లన్నిటిని హఠయోగి తన ఇచ్ఛవచ్చినట్లు పనిచేయునట్లు లోబరుచు కొనును. ఇది రెండు విధముల జేయును. ఒకటి ప్రాణాయామము.ఇది ఊపిరి బిగియబట్టుట మాత్రమే కాదు. శరీరము లోపలను, బయటను గల ప్రాణశక్తు లన్నిటిని లోబర్చు కొనుట. రెండవది ధారణ. అనగా, శరీరములో నేభాగముపైనైనను మనస్సును, ఇచ్ఛను ఏకాగ్రము చేయుట. ఈ సాధనముల ఫలము లద్భుతములు. అప్రయత్నముగ పని చేయు కండ లన్నియు వశములోనికి వచ్చును. నీశరీరముతో కొంచె మభ్యాసము చేసినయెడల ఇది ఋజువగును. నీ చెవి,కండలు నీ వశమందు లేవు కనుక నీచెవిని నీ యిష్టము వచ్చినట్లు కదల్చ జాలవు. కాని అభ్యాసము చేసినచో కదల్చగలవు. ఆ ప్రకారమే నీగుండె కొట్టుకొనకుండ ఆప గలవు. ఊపిరితిత్తు లాడకుండ చేయగలవు.

ఏయంగము నీవశముకావలెనోదానిపైనమనస్సు నేకాగ్రము చేసిన నది స్వాధీనమగును. ఈ యభ్యాసము అనేక సంవత్సరములు చేయ వలయును.

హఠయోగి పూర్ణారోగ్యవంతు డగును; శరీరములోపల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుటకు కడుగు కొనును. ఈ యంతఃస్నానము రెండు విధముల చేయుదురు. నోటిద్వారా నీరు విశేషముగ మ్రింగుట యొకటి. నీరు గుదరంధ్రము లో నుంచి ప్రేగుల లోనికి తీసుకొని నోటి ద్వారా కక్కుట రెండవది. మొల లోతు నీటిలో నిలువబడి నీరు గుదము ద్వారా ప్రేగుల లోనికి లాగి ప్రేగులనుకదిపి నీటినినోటిలోనుంచి కక్కుదురు. ఇది యెంతసేపు కావలసిన నంతసేపు చేయ వచ్చును. సాధకుడు అభ్యాసముచే తన యంగముల నెట్లు వశపరుచుకొనగలడో చూపుట కిది యొక నిదర్శనము.

ఈ సాధకము లన్నిటి వల్లను అద్భుతమైన యారోగ్యము దుర్భేద్యమైన బలము ప్రాప్తించును. హఠయోగులు నూటయిరువదేండ్ల వరకు ఆయుర్దాయము పొడిగించుకొన గలరు.

హఠయోగి శరీర సంబంధమగు బాధ అనుభవము గాకుండ పూర్తిగా అణచుకొన గలడు. ఇనుపమేకుల పైన పండుకొన్నను నొప్పి తెలియదు. ఒక చేతిని మీదకెత్తి అనేక యేండ్లు కదల్చక యుంచినను ఆ బాధ వానికి తెలియదు. అటువంటిపని చేయగలవానియిచ్ఛాధార్ఢ్యమెంత గొప్పదోచూడుడు. అంతదృఢేచ్ఛ గలవాడు తనశరీరముతో నేపని కావలసిన నాపనిని చేయ గలడని విశదమగును.

శరీరములోని శక్తులకు స్వయంప్రజ్ఞ లేదు. జీవుని యుత్తమప్రజ్ఞ కవి వశ మగును, గనుక శరీరము అదిచెప్పినట్లు చేయును.

పరలోక భూతములను వశపరచుకొను హఠయోగాభ్యాసము ఒక చేతిని అది యెండిపోయి నిర్జీవమగు వరకు పైకెత్తి యుంచుట మొదలగు బాధకరములగు సాధనములతో గూడినది. ఇది తపస్సు అందురు. ఈ తపస్సువల్ల భూలోకము కంటె సూక్ష్మతరమగు భువర్లోకము నందలి ప్రజ్ఞా శక్తులను వికసింపజేసికొనవచ్చు నని యును, ఆశక్తుల నుపయోగించి యాలోకమున వశించు నికృష్టజాతి భూతములను వశపరచుకొన వచ్చుననియు చెప్పుదురు. వస్తువులను తాకకయే ఒకచోటనుండి యొక చోటకు తెప్పించుట యీ భూతముల సహాయముననే యని చెప్పుదురు. కొంత పరిమితికి లోబడి యే పనినైనను చేయవచ్చును. మనము గారడీయను విద్యల నెన్నిటినో యీ భూతముల సహాయమున చేయవచ్చును.

భూతములచేత ఎట్టిపనుల నైనను చేయించవచ్చును, కాని వాటికి స్థానపరిమితి కలదు. కొన్ని బరువులను మోయలేవు.

హఠయోగులు బహు సులభముగ సమాధి స్థితిలోనికి బోవుదురు. కాని ఆ సమాధివల్ల వారికి అధిక జ్ఞానము కలుగదు. అందుచేత ఆ సమాధి నిరర్థకము. వీరు తమంతటతాము సుషుప్తిలోనికి బోవుట నేర్చుకొందురు. కాని ఊర్ధ్వ లోకమున ప్రజ్ఞ గలిగి వ్యవహరించుటకు గాని అక్కడియనుభవములనుజాగ్రదవస్థలో జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనుటకు గాని, శక్తిని వికసింప జేసికొనలేరు.

యోగులు తామేవేళప్పుడు చనిపోయెదరో చెప్పగలరు. అనగా, ఆ సమయమును ఏర్పరచుకొన గలరు. వారు ఈ దేహమును సమాధిలో

గాని మరణమునగాని యథేచ్ఛగ విడిచి పోగలరు. సమాధిలో విడిచినప్పుడు తిరిగివచ్చి దానిలో ప్రవేశింతురు. మరణమున విడిచినప్పుడు ప్రవేశించలేరు.

ఇక రాజయోగ సాధనమును గురించి తెలిసికొందము. ఇది హఠయోగమునకు కేవలము భిన్నము. యోగమున వరుసగ యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను నెనిమిది అంగము లున్నవి. హఠయోగ సాధనము మూడవ యంగమగుఆసనముతో నారంభించును. లోపల ప్రాణవాయు సంచలనమునకు ఆసనము బహు ముఖ్యాధారము. ఈయాసనము లనేకము లున్నవి. వానిలోకొన్ని బహు కష్టము. కొన్ని బహు సులభము. హఠయోగి బహు కష్టములైన ఆసనములను వేయును. రాజయోగి విధిగ సులభమైన యాసనములనే యెంచుకొనును గాని కష్టమైన వానినెంచుకొనడు. ఆసనము స్థిరముగను సుఖముగను ఉండవలయునని పతంజలి వ్రాసెను.

రాజయోగమును శీల సంస్కార సాధనములగు యమనియమములతో నారంభింతురు. ఈ శీలశుద్ధి రాజయోగమున కవసరముగాని హఠయోగమున కక్కరలేదు. యమము నివృత్తి. అనగా అది కొన్నిపనులను నిషేధించును. చెడుగు నంతను పూర్తిగా నిషేధించ వలెనని యుద్దేశము. ఏ ప్రాణిని హింసించరాదు. సర్వభూతములయెడల దయగలిగి యుండవలయును; నియమము ప్రవృత్తి. అనగా, అది పరిశుద్ధికొరకు పనిచేయుటతో గూడినది. జనుల కుపయోగ కరములగు సుగుణముల నలవాటు చేసికొనుట. నిచ్చెనయందు ఈ రెండుమెట్లును ఉండితీర వలయును. ఇది లేనిచో రాజయోగమే లేదు. ఆ తరువాత మూడవదియగు ఆసనము. ఎక్కువకాలము అలసట లేకుండ కూర్చొనగల ఆసనము నెంచుకొన వలెను. ఆసనములో ముఖ్యముగ కావలసినది వెన్నెముక, కంఠము, శిరస్సు వంకర లేకుండ నిట్రగ నుండుట. అనగా ప్రాణవాయువు నిరాటంకముగా సంచరించుటకై వెన్నెముక నిట్రగ నుండవలెను. శిరస్సు కుడియెడమలకు త్రిప్పరాదు. రాజయోగమునందాసనమునకు కావలసినది శరీరము నిట్రగ నుండుట మాత్రమే.

ఆపిమ్మట ప్రాణాయామము. అనగా, శరీరములోనున్న ప్రాణశక్తు లన్నిటిని గ్రహించుట. పిదప ప్రత్యాహారము. అనగా, మనస్సు ఏ యొక్క శరీరాంగము మీదను ఏకాగ్రమయి యుండక, సమస్త మనశ్శక్తులు నొకచోట చేర్చబడును. సాధకుడన్న బాహ్య పరిసరములవైపు దృష్టి పోకుండుటకై సమస్త విషయముల నుండి మనశ్శక్తులను మరలించ వలెను. ఇంద్రియ ద్వారము లన్నియు మూయబడును. మొదట ఇంద్రియ గోళములను మూసివేయుటతో ప్రారంభ మగును. ఒక్కసారి చేతులతో ముక్కు, నోరు, చెవులు, కళ్ళుకూడ మూయవచ్చును. ఏకాగ్రత కుదిరిన తరువాత ఇట్టి యుపాయము లక్కరలేదు. ఇంద్రియములు తమ తమ పనులు చేయ మానును. ఇది కేవల మానసిక యత్నముచే సంభవించును. హిప్నటిజమ్ (మంత్రించి నిద్రపోగొట్టుట)లో నుపయోగించు ఉపాయమిది కాదు. అందులో అద్దమును త్రిప్పుట మొదలగు సాధనములచే ఇంద్రియములు స్తంభించిపోవును. చిత్తమును లోపలకు మరల్చి శక్తులను ఒకచో ప్రోగుచేయుట ప్రత్యాహార మందురు.

తరువాత ధారణ. మనస్సు నొక విషయ

మందు నిలకడగ నుంచుట ధారణ. ఇక్కడ మనస్సు నేకాగ్రముగ జేయునది యొకభావము మీాద గాని, యొక శరీరాంగముమీాద కాదు మనస్సునందొక మూర్తిని స్పష్టముగను, నిర్దుష్టము గను కల్పించుకొని దానిపై నేకాగ్రము చేయవలెను.

ఇవి అవరాంగములు. ప్రజ్ఞను శరీరము నుండి విడదీయుటయే వీని యుద్దేశము. ఇంద్రియములు పనిచేయక, బాహ్య పరిసరములు గోచరింపక' బాహ్యవిషయ సంపర్క జ్ఞానము పోయినపుడు చైతన్య మావలి వైపునకు చెందిన సూక్ష్మతరో పాధిలో వ్యవహరింప నారంభించును. ఈ యవస్థను పాశ్చాత్యులు సంవేదనకు పై యవస్థ యందురు. ఉత్తమచైతన్య మున్నత లోకములలో వ్యవహరించి అక్కడి సంగతులను తెలిసికొన వలెను. దీనిని ధ్యాన మందురు.

సమాధియను పై యవస్థను చేరిన యెడల అక్కడనుండి తిరిగి స్థూల దేహమునకు దిగివచ్చినపుడు పరలోకములలో దెలిసి కొనిన సంగతులను మెదడులోనికి తెచ్చుకొని 'జ్ఞాపకముంచుకొనుట' సాధ్యమగును.

ఇది రాజయోగ పద్ధతి. మనశ్శక్తులు గాఢతర మగుట. ఇంద్రియముల ప్రబోధమునకు పూర్తిగా జడత్వము అనగా బహిఃప్రజ్ఞాశూన్య మగుట. అంతః ప్రజ్ఞ పూర్ణమగుట.

ఈ స్థితిలో యోగి ప్రజ్ఞ గోల్పోకుండ శరీరమును విడిచిపెట్టి పైకి వెడలి ఆశరీము యొక భిన్నవస్తువుగ బడియుండుట జూడగలడు. శరీరము నట్లు తొడిగి విడిచిన యంగీవలె చూడగల జీవుడు ఒక లోకమునుండి యొకలోకమునకు పైకేగి యక్కడి విషయములను తెలిసికొని వానిని మెదడుపై నంకితముచేసి జ్ఞప్తియందుంచుకొనును. ఆ విషయముల స్మృతి వాడు జాగ్రదవస్థకు వచ్చినపుడు నిలిచియుండును.

స్థూల లోకమున లభించని విషయ జ్ఞానము లభించుటయే శరీరమును విడిచి జీవి ఊర్ధ్వలోకములలో ప్రజ్ఞగలిగి సంచరించె ననుటకు నిదర్శనము. పలువురు యోగులు తమ పరలోకానుభవములను సరిపోల్చి చూచుకొన వచ్చును. అందరి యనుభవములు నొక్కతీరున నుండవు. ఎందుచే ననగా, విషయములను పరీక్షించి చూచు నపుడు యోగియొక్క దేహాత్మ ప్రాబల్యము కొంత చేరును. కనుక జాగ్రత్తగా పరీక్షించి విషయములను యథాతథముగ దెలిసికొనుట సాధ్యమగును. ఇద్దరి యనుభవములలో స్వల్పభేదము లున్నను, అవి పరీక్షకుల భావముల లోని భేదముల వల్ల గలిగినవి గాని పరీక్షించినవిషయములో భేదములుండుటవల్ల కాదు.

ఒక వీధిని ఒకసారి నడచిపోయిన పదిమందిని వారేమి చూచిరో చెప్పమనిన పది విధములుగ జెప్పుదురు. ఎందుచేత ననగా, ఒక్కొక్కడు తన మానసిక ప్రవృత్తినిబట్టి చూచిన విషయముల నర్థము చేసికొనును. వా రందరి వర్ణనలలో భేదము లున్నను అన్నిటిని వినిన తరువాత వా రేవీధిలో నడచిరో చెప్ప వచ్చును.

ఆ ప్రకారమే అనేకులు పరలోక యాత్రలు చేసివచ్చి వా రక్కడ చూచిన విషయమును వారి వారి యనుభవముల ప్రకారము వర్ణించిరి. ఇది సాధ్యమైన యెడల, సమాధిలోనున్నప్పుడు చైతన్యము జాగ్రదావస్థలో కంటె నెక్కువ సూక్ష్మముగ నుండుటకును, ఎక్కువ విస్తారముగు జ్ఞానము సంపాదించ గలుగుటకును, కారణము అగుపడును. సమాధిలోనికి బోయి తిరిగి వచ్చిన

వానికి స్థూలదేహ మక్కరలేకయే చైతన్యము వ్యవహరించు ననుట నిశ్చయ మగును

సమాధి యందలి యనుభవములను పొందుటకు ముందు తగిన శిక్షణము లేనియెడల మెదడు చెడిపోవు నందురు. సమాధిస్థితి యందలి తీవ్ర స్పందములకు మెదడు నిజముగ తట్టుకొనలేదు. కనుక, అట్టి యనుభవములను బడయగోరు వారు ముందుగ అత్యుత్తమ సంకల్పములను చేయుట నభ్యసించి మెదడును సంస్కరించవలెను. గాఢమైన రాగోద్రేకముచే నీ దేహము విడచి పరలోకమున బడవచ్చును గాని, అట్లు పడినవాడు తిరిగి దేహములోనికి వచ్చినప్పుడు అతీవ్ర స్పందముల వల్ల ఉన్మాదము రాక తప్పదు. మెదడట్టి స్పందములను తట్టుకొనుటకు రాజయోగ సాధనము ఉపాయము. క్రమముగ సాధనముచేసి ఒక్కొక్క అడుగు జాగ్రత్తగ వేయుచు, ఇచ్ఛాబలముచే నాడీజాలమును యుక్తపరిస్థితుల గలిగించుచు వచ్చినయెడల మెదడు సూక్ష్మగ్రాహియై పూర్ణారోగ్యముతో నుండును.

జాగ్రతలో కనిపించని చైతన్యావస్థలు రెండున్నవి. ఇవి చైతన్య విహీన స్థితులుగ పాశ్చాత్య మానసికశాస్త్ర పండితులు భావింతురు. ఒకటి పూర్వజన్మానుభవమువల్ల కలిగి శరీర స్వభావములో చేరినది. హఠయోగులు దీనిని కూడ జాగ్రతలోకి తెచ్చి తమవశమం దుంచుకొందురు. రెండవది సమాధిలోని యతిశయ చైతన్యము. ఇది ప్రస్తుతము మెదడునకు అతీతమైనది. ఇప్పుడీ చైతన్యమును భరించుటకు మెదడు సిద్ధము కాలేదు. కనుక తత్సంబంధమగు అభ్యాసముల వల్ల చిక్కులు సంభవించును. కాలక్రమమున ఇది మానవునకు జాగ్రతలో స్వాభావికమగును. మానవుని పరిణామ మింకను పూర్తికాలేదు. మానవు డింకను అపక్వముగ నున్నాడు. తొందరగ పక్వము నొందుటకు తగినట్లు శరీరమును బలవంతపెట్టి పనిచేయించ వచ్చును. ఆ పని తగినంత జాగ్రత తీసుకొని చేసినయెడల ప్రమాద ముండదు. శరీరమున కపాయముండదు. చిత్తోన్మాదము కలుగదు. నరముల దౌర్బల్యముండదు.

పూర్వకాలపు మానవుల శరీరములు చాలా బలమైనవి. వారికిస్థూలశరీర సౌష్టవమే ప్రాధాన్యము. అందుచేత వారికి హఠయోగము తగినది. నేటి మానవుల శరీరములు సున్నితమైనవి. అవి బాధను భరించజాలవు వీరికి మానసిక సౌష్టవము ప్రధానము. అందుచేత వీరికి హఠయోగము తగదు; రాజయోగ ముత్తమమైనది. బుద్ధ భగవానుడు కూడ మొదటలో శరీరమును బాధలపాలు చేసినాడు. శుష్కింప చేసినాడు; ఆసాధనముద్వారా జ్ఞానసిద్ధి కలుగలేదు. దాని వలన లాభములేదని తలంచి ధ్యాననిష్ఠ నవలంబించెను అప్పుడు జ్ఞాన ముద్భవించెను.

హఠయోగమున కూడ శరీరమును బాధపెట్టక, సిద్ధులకై ప్రయత్నించక, స్థూలశరీరమునకు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు సుఖాసనములను అభ్యసించునంత వరకూ ప్రమాదములేదు.

ఇంగ్లండు దేశములో టీకాలు

బ్రిటనులో 1928 సం॥ నుండి 1948 సం॥ వరకు పిల్లలలోషుమారు సగముమందికి టీకాలు వేయబడెననియు, టీకాలువలన 120 బిడ్డలు చనిపోయిరనియు, అదేకాలములో మసూచికమువలన టీకాలువేసినవారిలోను, వేయని వారిలోను 29మంది మాత్రమే చనిపోయిరనియు ఇంగ్లండుదేశపు ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిగారు శెలవిచ్చిరి. దీనినిబట్టి చూచునెడల మసూచికముకంటె టీకాలే ప్రమాదకరమైనవని స్పష్టమగుచున్నది. టీకాలవలన మరణమే కాదు, అంధత్వము, రక్తము విషపూరిత మగుట, ఇంకను వివిధ జాడ్యములు సంభవించినవి. అందుచేత ఈ సాధనమును నిర్మూలించుటకు మనము ప్రయత్నించుట మంచిది.

ప్రభుత్వమువారి బలవంతముచే బిడ్డలకు టీకాలు వేయించ వలసిన అవసరము ఇకను బ్రిటనులో వదలిపోయినది. 1948 సం॥ జూలై నుండి నిర్బంధనలు అన్నియు తొలగింప బడినవి. అరోజు లగాయతు పిల్లలకు టీకాలు వేయించుకొనవలసినదని ప్రభుత్వమువారు తల్లి తండ్రులను బలవంతము చేయుట మానివేసిరి. కావలసినవారు వేయించుకోవచ్చును. అక్కరలేనివారు మానుకోవచ్చును.

టీకాలవలన గత 70 సంవత్సరముల లోను 1,000 బిడ్డలకుపైగా చనిపోయిరి. ఈకాలములోనే మసూచికము వలన చనిపోయినవారికంటె మూడురెట్లు టీకాలు వేయబడిన బిడ్డలు చనిపోయిరి

బ్రిటనులోని యనుభవమువలన టీకాలు వల్లనే మసూచికము ఎక్కువగ నున్నట్లును, టీకాలు వేయబడిన బిడ్డలసంఖ్య తగ్గిన తరువాత నేటివరకు మసూచికము వల్లని మరణములు తగ్గినట్లును స్పష్ట మయినది. అందుచేత టీకాలువేయుట బొత్తిగా మానుచో మసూచికము ఉండదనియే చెప్పవచ్చును.

అమెరికాలో నేటికిని టీకాల నిర్బంధము ఎక్కువగనే ఉన్నట్లు తెలియు చున్నది.

బ్రిటిష్‌వారు స్వార్థపరు లగుటచేత బలవంతముగ మనబిడ్డలకు టీకాలువేయించు చున్నారని అనుకొంటిమి. ఇప్పుడు ఏమని అనుకొందము? బ్రిటనులోవలెనే మనదేశములో కూడ ఈ నిర్బంధన తొలగింప బడుటకు మనము తీవ్ర కృషి చేయవలయును.

ఇంగ్లాండులో టీకాల నిర్బంధమును తొలగించినారు అని పైన వ్రాసినాను కదా! ఇతర దేశములలో ఈ నిర్బంధము తప్పలేదు. ఇతర దేశముల సంగతి అటులుంచుము. మనదేశమున అమలులోనే ఉన్నది. ఈ నిర్బంధమును తొలగించ మని మనమందర మడిగినను ప్రభుత్వము వినదు. ప్రకృతి విజ్ఞాన శూన్యమే దీనికి కారణము.

తాతాచార్యులు గారి ముద్రలువలె ఈ టీకాలు ముద్రలు మనకు తప్పేటట్లులేదు. మానవులకు పుణ్యం వచ్చునని తాతాచార్యులు గారు పిల్లల దగ్గరనుంచి పెద్దలువరకు అందరికి చక్రాంకితాలు వేసెడివారు. ప్రజలును (ఆశాఖకుజెందినవారు) పుణ్యం వస్తుందనే ఆశచే భుజముల మీద కాల్పించు కునేవారు.

కాని టీకాల ముద్రలు విషయములో అట్లు కాదు. ఇష్టమైనాసరేకష్టమైనా సరే ప్రభుత్వము

చిన్నలకు పెద్దలకు బలవంతముగ టీకాలు వేయు చున్నది. అట్లు టీకాలు వేయించుకొననిచో కేసులు పెడుతామని ప్రజలను బెదరించుచున్నది. అధికార్లతో గొడవెందుకని ప్రజలు భయపడి టీకాలు వేయించుకొను చున్నారు.

చక్రాంకితములు వేయించుకొనుచో పుణ్యం వచ్చునని మతాచార్యులు చెప్పుచున్నారు. ప్రజలు ఆశచేత వేయించుకొను చున్నారు. అంతమట్టుకు మనము సంతోషించ వలసినదే. కాని టీకాలు విషయమున అట్లుకాదు. టీకాలు వలన లాభము కలుగుననియు,వజ్ర దేహులగుదురనియు భ్రమపడి ప్రజలు టీకాలను వేయించుకొనుట లేదు. వాటివల్లని విపత్తు ప్రజలకే తెలుసును. చేయునది లేక టీకాలు వేయించుకొను చున్నారు. అధికారుల కంటె ప్రజలకే టీకాల వల్లని నష్టములు తెలుసును. ఏమి విచిత్రము!

టీకాల వలన లాభమేమని ఆరోగ్యశాఖాధికార్లను అడిగినచో వారు చెప్పే జబాబు చూడుడు. ఈ క్రింది విధముగ చెప్పుదురు.

"ప్రతి మానవుని శరీరమందలి రక్తములోను భయంకరములగు అంటురోగము నందలి క్రిములను ఎదిరించు స్వభావముగల శక్తులుండును. అట్టి శక్తులను వృద్ధి పరచుటకు అప్పుడప్పుడు కొంచెము కొంచెము రోగకారణ క్రిములను శరీరము లోనికి జొనిపినచో వానిని రక్షణ శక్తులు నశింపజేయును. ఈ ప్రకారం క్రమేపీ వేలకొలది రోగక్రిములను పంపించినను వాటితో యుద్ధముచేసి తరిమివేయుశక్తి కి అలవడియుండును. అందుచేత రోగము లంటవు."

ఇది యంతయు మన ప్రకృతి విధానమునకు విరుద్ధము. ఏలయన శరీరమందలి దోషములను (రోగహేతు పదార్థములను) బయటకు గెంటివేయు వలెను. అంతేకాని అన్యరోగ పదార్థమును శరీరమున ప్రవేశింప జేయరాదు. వారియుద్దేశ ప్రకారము అప్పుడప్పుడు రోగక్రిములను కొంచెము కొంచెము శరీరము లోనికి పంపుచో ఆయా రోగము లంటవని వారి యభిప్రాయము. ఆసిద్ధాంతముప్రకారము అప్పుడప్పుడు చిన్నచిన్న తేలు పిల్లలచే కుట్టించుకొనుచో పెద్దతేలు కుట్టునపుడు బాధ ఉండదు అన్నమాటేనా? ఇట్టి ప్రయోగములు జేయుటవలన రోగములు కుదురక పోవుట సరేకదా, క్రొత్తరోగములు కూడ జనించును. ఒక స్త్రీకి 40 పర్యాయములు టీకాలు వేయగా టీకాల విషం ఆమె శరీరమందు జేరి పాదము మొదలు తలవరకు కుష్టురోగము వలె బయలుదేరి శరీరము యావత్తు కుళ్ళినదని లూయిూ కూనే మహాశయుడు తన గ్రంథమున వ్రాసినాడు. టీకాలు వేయుట వలన బిడ్డలు చనిచనిపోవుట మనము గాంచు చుండుట లేదా?

అందుచేత ప్రజలు టీకాలు వేయించు కొనకుండుట మంచిది. టీకాలు వేయుటకు ఆరోగ్యశాఖవారు వచ్చినపుడు పెంకిగ మాట్లాడిన వారిని నే నెరుగుదును. అప్పుడు వారికి కోపము వచ్చి బెదిరించి బలవంతముగ టీకాలు వేయుట, లేక కేసులు పెట్టుట సంభవించు చున్నది. అంతకంటె ఆసమయమున వారితో మంచిగ మాట్లాడి అప్పటికి తప్పించు కొనుట మంచిది.

మసూచికము వచ్చినప్పుడు ప్రకృతి చికిత్స చేయుట మంచిది. ప్రకృతి చికిత్సా విధానమంతయు "మసూచికము" అనే గ్రంథమున చక్కగా వివరింపబడినది.

క్షయ టీకాలు

1949సం మే నెలలో లండనులోని టీకాల వ్యతిరేక సంఘమువారి వార్షికోత్సవము జరిగినది. అందు డాక్టరు బెట్రాన్డ్ అలెన్సన్‌గారు క్షయ టీకాలను గురించి బహిరంగోపన్యాసము చేసిరి.

ఇదివరకు మశూచికమునకే టీకాలు వేసేవారు. తరువాత విస్ఫోటకి గూడా టీకాలు ఆరంభించినారు. అది ఇంతతో పోలేదు. ఇప్పుడు క్షయరోగానికి గూడా టీకాలు వేస్తామంటున్నారు. మున్ముందు జీవితములో అడుగడుక్కీ అడ్డము వచ్చేటట్లున్నారు.

క్షయరోగము గల ఖండ్లలో ఉండే బిడ్డలకు, దాయాలకు విద్యార్థులకు క్షయ టీకాలు వేసి కాపాడుతామంటారు. ఇప్పుడు కావలసినవారికే వేస్తాము. నిర్బంధము లేదు అనిచెప్పి ప్రవేశపెట్టుచున్నారు—నార్వేలోనూ ఫ్రాన్సులోనూ యిలాగే ప్రవేశపెట్టి తరువాత నిర్బంధము చేసినారు. ఈ విధానమును ప్రవేశపెట్టటం చూస్తే మాకు ఆశ్చర్యము, సంభ్రమము కలుగుచున్నది. ఎందువల్ల ననగా

(1)ఒకరికి క్షయ ప్రవణత ఉన్నదీ లేనిదీ యే పరితా సక్రమమైన నిర్ణయము చేయ జాలదు. క్షయ (బి. సి. జి.) టీకాలు క్షయరోగాన్ని పెరుగకుండా ఆపుతుందని యింతవరకు రుజువు కాలేదు—

(2) ఈ టీకాలు వేసిన తరువాత దేహారోగ్యము చెడిపోదని యెవరును నిర్ధారణగా చెప్పలేరు.

1930 సంవత్సరములో లూబెక్‌లో కొందరు క్షయతో మరణించిరి. దానిమీద 1935 సంవత్సరములో 757 మందికి బి. సి. జి. టీకాలు వేశారు. అందు 333 మందికి తీవ్రమైన రోగములు వచ్చినవి 164 మంది మరణించిరి. 1930 సంవత్సరములో క్షయరోగముతో మరణించిన వారికన్న బి. సి. జి. టీకాల వలన రెట్టింపు బిడ్డలు మరణించినా రన్నమాట. బి. సి. జి. టీకాలను ఎలా తయారు చేస్తారు. క్షయ రోగుల దేహములోని పుండులోని చీములోని క్రిములను గ్లిసరిన్ యెద్దు చేదు పట్టులలో పెంచుతారు. ఇట్లు 200 తరములు పెంచిన తరువాత అది టీకాలు వేయటానికి సిద్ధమవుతుంది. ఇలా చేయటానికి 13 సంవత్సరములు పట్టుతుంది. అప్పుడు సూక్ష్మజీవి క్రిములలోని తీవ్రమైన రోగ కారక సామర్థ్యము నశించి దేహానికి ఉపకారము చేసే సామర్థ్యము వస్తుంది అంటారు.

మొదట యీ టీకారసాన్ని నోటిద్వారా యివ్వవలె నన్నారు. అది జీర్ణకోశములో నుండి ఉదరము లోనికి పోయి అక్కడ నిలువ ఉండి రోగకారకములగు క్షయ జీవులను వృద్ధిపొందకుండా నశింపు చేస్తవని చెప్పుచున్నారు

సిద్ధాంతము చమత్కారముగనే యున్నది. కాని బయటి నుండివచ్చే సూక్ష్మజీవులను లోపల నిలువఉన్న సూక్ష్మజీవులు హతమారుస్తవనిచెప్పే సంగతిని రుజువుచేసినవారెవరూ లేరు.

మొదట నోటిలోనికి యిచ్చిన టీకారసము బిడ్డల జీర్ణకోశములో హరించి పోవుచున్నదని తరువాత రక్తములో ప్రవేశ పెట్టదలచి ఇనాక్యులేషన్ చేయ నారభించిరి. క్రిములలో భేదమే గాని మశూచికపు టీకాలకును, క్షయ టీకాలకును క్రియలో భేదము లేదు. క్షయటీకాలు వేసిన తర్వాత ఆ చీముులో ఉండే క్రిములు లోపలికిపోయి యేమి చేస్తాయో యెవరికీ తెలి

యుదు. 200 తరాలు అయిన తరువాత లోపలికి ఎక్కించిన క్రిములు కీడుచేయ వంటారు.

లూబెక్‌లో క్షయటీకాల వలన ఆపదలు వచ్చుటయు 164 మంది మరణించుటయు నైన తరువాత ఆ విషయమై విచారణ సంఘమును నియమించిరి. కాని యెవరికిని మరణ కారణము తెలియనేలేదు. బిడ్డలకు ఇచ్చిన టీకారసము నుంచిన సీసాల లోనికి అసలు క్షయ క్రిములు సంక్రమించినవని అనుమానించిరి. అయినా నిజముగా యేమి జరుగుతుందో యెవరికినీ, తెలియదు. ఒకవేళ 200వ తరములోని క్రిములు అపకారము చేయవే అనుకోండి- సంవత్సరానికి 16 తరాలు వృద్ధిపొందే క్షయ క్రిములు 201వ తరువాత తరములలో అపకారము చేయవని యెవరు చెప్పగలరు. అలోపతి సిద్ధాంతమును ఉన్నది ఉన్నట్లు ఒప్పుకొన్నప్పటికీ పైవిమర్శ రాకమానదు.

అదీగాక బిడ్డ దేహములోనికి పంపకమునుపు క్షయ క్రిములు 200 తరాలు ఎద్దుచేదుకట్టులో పెంచుతారు. అదివరకు ఎద్దుచేదు కట్టులో క్రమక్రమముగా తగ్గిపోయిన క్షయ క్రిముల దుర్మార్గము మానవ దేహములో ప్రవేశించిన తరువాత తిరిగి వృద్ధి పొందుతుందేమో యెవరికి తెలుసు. ఈ విధంగా అనుమానించే అలోపతి డాక్టర్లు కూడా ఉన్నారు. ఇంతేగాకుండా ఆరోగ్యముగా ఉండే బిడ్డకు క్షయటీకాల రసము ఎక్కించినపుడు అపకారము కలుగదే అనుకోండి. అదివరకే రోగగ్రస్తమైన దేహములో క్షయ క్రిములున్న టీకాల రసము అపకారము చేయక యేమిచేస్తుంది? ఇంతవరకు అలోపతి దృష్టితోనే మాట్లాడినాము.

డాక్టరు బెడోబైలేగారు "కోక్‌నుండి కాల్‌మెట్టి వరకు" అని గ్రంథము వ్రాసినారు. అందు వారు క్రిముల వలన మశూచికము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు వస్తవనే విషయమును బాగుగా ఖండించినారు. మశూచికము, క్షయ మొదలగు రోగాలలో కొన్ని సూక్ష్మక్రిము లుండేమాట నిజమేగాని అవి రోగానికి కారణము కావు రోగము వలననే అవి కలుగు చున్నవి. రోగానికి క్రిములే కారణమనే సంగతిని ఇంతవరకు తృప్తికరముగా రుజువు చేసినవారు ఎవరూ లేరు.

బిడ్డలకు ముందుగా మాంటూక్సు టెస్టుచేసి అందు క్షయరోగ ప్రవణత కలవారికి బి. సి. జి. టీకాలు వేస్తారు.-ఎవరికి పట్టితే వారికి ఒక్కొక్క కాలములో క్షయరోగ ప్రవణత యేర్పడి అదే నయమౌతూ ఉండటం సామాన్యముగా జరిగేదేను- అందు వలన బి. సి. జి టీకాలు ఎవరికి వేయాలో ఎవరికివేయ నక్కర లేదో నిర్ణయించటం యెలాగ? కోక్ కనిపెట్టిన క్షయ టీకాలు వేసిన తరువాత ఎంతెంతటి ఆపదలు టీకాలు వేయించుకొన్న వారికి వచ్చినవో యెరిగియున్న వారికి క్షయటీకాల వలన నే విధమైన ఆపదలు వస్తవో అనేభయం సహజముగా కలుగుచున్నది.

అలోపతిక్ డాక్టరులలోనే అధిక సంఖ్యాకులు కోకు కనిపెట్టిన క్షయ టీకాల వలన వస్తవనే సుగుణములు కలుగవనియు, అందుకు వ్యతిరేకముగా క్షయ ఆరంభదశలో ఉంటే అది తీవ్రదశలోకి వస్తుందనియు, తరుణదశలో ఉన్నక్షయ అశ్వప్లుత క్షయగా మారి ప్రాణాపాయము వస్తుందనియు చెప్పుచున్నారు. అందువలననే కొలది కాలములో కోకు కనిపెట్టిన క్షయ టీకాలు వదలి వేసినారు- ఇంతా చేస్తే కోక్ కనిపెట్టిన క్షయ టీకాల రసములో చచ్చిపోయిన క్షయ క్రిములేగాని బ్రతికియున్న క్రిములు లేనే లేవు. కాల్‌మెట్టీ కనిపెట్టిన బి. సి. జి టీకా రసములో

సజీవములగు క్రిము లున్నవిగదా? ఇవి తక్కువ అపకారము చేస్తవని మనము ఎలా అనుకో గలము?

బి. సి. జి. టీకాలు వేయించుకో దలచిన వారికి అలోపతీ శాస్త్రమే గాకుండా అందుకు వ్యతిరేకమైన "టీకాల వ్యతిరేక సంఘంవారి వాదము కూడా" అందచేయ వలెను. వారుబాగు గా వివేచన చేసిన తరువాత ఇష్టమైతే క్షయ టీకాలు వేయవలెను- లేకుంటే మానవలెను- అంతేగాని తాము బాధ్యత తీసుకొని ఒక తీవ్ర వ్యాధి రాబోవు చున్నదని భయపెట్టి ఒక ఆప త్కర మైన చీమును దేహములో ప్రవేశపెట్టుట నిజముగా ఘోరాపచారము. ఏమాత్రము తెలివి గలవా రైనను ఈ పద్ధతిని గ్రహింపవలసిన దేను.

సామాన్య తెలివితేట లుపయోగించి చూస్తే మనకు తెలిసే దేమిటి? ఎంత బాధాకరమైన దైనను సామాన్య ఆరోగ్య నియమాలు పాలించి, పారిశుధ్యమునుబాగుచేసుకొన్న యెడల మశూచి కము రానేరాదు- పైరెంటిని పాలింపని వేడిదేశా లలో టీకాలతో కాపాడుచున్నను ప్రజలను మశూ చికము వదలిపెట్టలేదు. యూరపియన్ దేశాలలో పారిశుద్ధ్యమును బాగుచేసి, ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందేటప్పటికి అక్కడ మశూచికము అంతరించింది. క్షయరోగము ఇలాగే అంతరిస్తుంది:

ఒక్కొక్క క్రొత్త టీకాలో, మందో వచ్చి అది ప్రాముఖ్యానికి వచ్చింది అంటే దానికి రెండే కారణాలు ఉన్నాయి. ఒకటి తయారు చేసే వర్తకుల దురాశ. రెండు, కనిపెట్టిన శాస్త్ర వేత్తయొక్క కీర్తికాంక్ష. 1914-18 సంవత్సరం యుద్ధం తరువాత ఫ్రాన్సులో ఒక పరిశోధనచేసిరి. క్షయ రోగుల బిడ్డలను వారి తల్లి దండ్రులనుండి వేరుచేసి ఆరోగ్యవంతమైన పరిస్థితులలో పెంచిరి. వారికి క్షయరోగము రాలేదు. ఈవిధంగా క్షయ రోగ ప్రవణతగల బిడ్డలను ఈవిధంగా రక్షిం చటం సహజమూ, న్యాయామూను. అంతేగాని యేమిగుణములున్నవో, అసలు ఆమందువలన మంచి యేమైనా కలుగుతుందో లేదో, పైగా ఆపదకేమైనా వస్తవో అనుమానంగా ఉన్న టీకాలను వేయుటలో తెలివిలేదు. సహజమూ కాదు. ఇందులో ధర్మముగూడా యేమీ లేదు.

ఈ రెండవ ప్రపంచ సంగ్రామముతరువాత దారిద్ర్యము పెరిగి ప్రజలకు కూటికీ గుడ్డకూ లేమిడివచ్చిన దేశాలలో క్షయ పెరిగిపోయింది.

యుద్ధానంతరము ఐరోపాలో సామాన్యప్రజా సముదాయములో సక్రమాహార లేమిచే క్షయ వృద్ధి పొందినట్లును అధికబాధలు లేని దేశము లలో క్షయ క్రమముగ తగ్గినట్లును చూపుటకు నిదర్శనము కలదు.

ప్రథమిక సూత్రముల సహాయమున క్షయ ను నిర్మూలించుట సరియైన విధానము. కాని అసత్యమైన అశాస్త్రీయ పద్ధతిద్వారా కాదు. అని ఆయన యభిప్రాయము. ఇవి హానికరములు కానిచో వాటియందు మానవారోగ్యమునకు భంగకరములగు తర్జనములు లేనిచో అది వేఱే విషయము. మానవుడు స్వతంత్రుడై క్షయ టీకాల వలని నష్టములు తెలిసియు టీకాలు వేయించుకొనుటయు వేరు విషయము కాని క్షయ టీకాలనుగురించి సంపూర్ణ జ్ఞానము లేని ప్రజలకు వారి శాస్త్రయుక్త విద్య ఉండుగాక, వారికి వైద్య విద్యలు నర్సులు, ఆరోగ్యసంస్థలసభ్యులుఅగుగాక- బలవంతముగ క్షయటీకాలను వేయుట తప్పని ఆయన యభిప్రాయము. అందుచేత ఇప్పుడు మనము టీకాలవలని ప్రమాదములను పరిశీలించి లోకమునకు తెలిపి దానిని నిర్మూలించుట మన విధియై యున్నదని ఆయన చెప్పుచున్నాడు.

శిశు రక్షణ

(1) నెమోనియా :— చంటి పిల్లలకు జలుబు చేసినప్పుడు, జ్వరం వచ్చినప్పుడు, త్వరగా ఊపిరితిత్తులకు వెళ్ళిపోయి, నెమోనియా వస్తుంది. కాబట్టి కొద్దిగా జలుబుచేసి నప్పుడూ, జ్వరం వచ్చినప్పుడూ, ముందుగానే జాగ్రత్త వహించాలి. చల్లగాలి గాని, ఈదరగాలిగాని తగల కుండా బిడ్డను కప్పిపెట్టాలి. ఏమాత్రం రుగ్మత కనిపించినా, శ్వాస సాఫీగా లేకపోయినా, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. గాలి తగలరాదంటే అర్థం తలుపులన్నీ బిడాయించి ఊపిరాడకుండా చేయటం కాదు ! బిడ్డ గదిలో, ముఖ్యంగా జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు, గాలి-వెలుతురు బాగా ఉంటేనే, జబ్బులు త్వరగా నయమౌతాయి. బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఎండకాలంలో గాలిలేక ఉక్కపోస్తూ చెమట కారుతూఉంటే, వరాండాలో (పైన కప్పు ఉండాలి) పడుకోపెట్టాలి. లోపల ఉంచటంవల్లనే జబ్బు చేస్తుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, ఎక్కడ జబ్బుచేస్తుందో అని, అతి జాగ్రత్త అనే పేరుతో, బిడ్డకు ఎక్కువ దుస్తులు వేసి, కప్పి, లోపలనే ఉంచడం అలవాటు. దీని వల్ల బిడ్డ దేహతత్వం బయటి (బాహ్యప్రపంచం యొక్క) శీతోష్ణస్థితులకు అలవాటు పడడం జరుగదు. కాబట్టి అలాంటి బిడ్డలు చాలాసున్నితమైపోయి, బిడ్డలుగా ఉన్నప్పుడేకాక, పెద్దవారైన తరువాతకూడా శీతోష్ణస్థితుల్లోవచ్చేకొద్దిమార్పులకే జబ్బుపడతారు. కాబట్టి బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు చక్కగా బయట తిరగటం, ఆడుకొనటం ఉండాలి. గాలి-వెలుతుర్లకు అలవాటు పడేటట్లు చేయాలి.

(2) కోరింతదగ్గు, దద్దు :— ఇవి ప్రత్యేకంగా బిడ్డలకు వచ్చే అంటువ్యాధులు, చాలా ప్రమాదకరమైనవి. ఇవి వస్తే బిడ్డ చాలారోజులు అవస్థపడి, ఆహారంకూడా పుచ్చుకోలేక శల్యగతమై, ఇతర జబ్బులకుకూడా గురి అవుతుంది. కోరింతదగ్గు వచ్చిన బిడ్డ అవస్థ చూచేవాళ్ళకు కూడా చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ దగ్గుకు ప్రకృతిచికిత్స చేయుచో సులభముగ తగ్గిపోవును.

'దద్దు' వచ్చినప్పుడు నెమోనియా రావడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

(3) కడుపులో బల్ల :— మన దేహంలో కార్జం (లివర్) చాలా ముఖ్యమైన అవయవము. ఇది శరీరంలో కుడివైపున ప్రక్క ఎముకల క్రింద అమర్చబడి ఉంటుంది. ఇది సామాన్యంగా కడుపును ఒత్తిచూస్తే చేతికి తగలదు. కొన్ని జబ్బులవల్ల ఇది పెద్దదిగా పెరుగుతుంది. అలా పెరిగినప్పుడు పరీక్షచేస్తే మనచేతికి తగుల్తుంది. పుట్టిన బిడ్డలకు ఇది కొంచెం పెద్దదిగాఉంటుంది. ఒకొక్కప్పుడు ప్రక్కఎముకల క్రింద ఒకటి రెండు వేళ్ల పరిమితిని ఉండవచ్చు. చేతికి తగలవచ్చు. కాని, క్రమేణ తగ్గిపోతుంది. తల్లిదండ్రులకు సవాయిమేహం ఉంటే, వారికి పుట్టిన బిడ్డలు సామాన్యంగా వ్యాధిగ్రస్తమై బల్లతోనే పుడతారు. కొంతమంది శిశువులకు ఇతరకారణాలవల్ల కూడా పుట్టుకతోనే 'బల్ల' వ్యాధియుతమై ఉంటుంది. మరికొందరు బిడ్డలకు దద్దు, రక్తవిరేచనాలు, అజీర్ణవ్యాధులు, పుష్టికరమైన ఆహారం లేకపోవటం మొదలైన కారణాలవల్ల కూడా 'బల్ల' జబ్బుపడి పనిచేయడం మానేస్తుంది. ఒకొక్కప్పుడు మలేరియా మొదలైన జ్వరాలు ఎక్కువరోజులు వస్తూంటే 'బల్ల' తాత్కాలికంగా పెద్దది కావచ్చు. కాబట్టి 'బల్ల' పెరిగినట్లు

కనబడుతూనే తల్లులు దిగులుపడ నవసరం లేదు. తాత్కాలికంగా పెరిగినబల్లలు నయమవుతాయి. బల్లపూర్తిగా చెడిపోయి పనిచేయడం మానేస్తే రోజురోజుకు అది పెద్దదాతూ వస్తుంది. దీనికి మొదట కనబడే లక్షణాలలో ముఖ్యమైనవి: బిడ్డ ఆహారం మాని వేయడం; చురుకుతనం లేక మందకొడిగానుండడం.

బల్ల కనబడుతూనే గాబరాబడి ఎవరేమి చెప్పితే ఆవైద్యమంతా చేస్తూ, ఘాటైనమందులు వాడడంవల్ల బిడ్డ ఆరోగ్యం మరింత పాడౌతుంది. ఇది దీర్ఘవ్యాధి అనే విషయం మరువకూడదు. ఏవైద్యుడుగాని దీనిని చేతితో తీసివేయ లేడు. రోజుకొక వైద్యుని, రోజుకొక మందూ మారుస్తూంటే లాభం లేదు. నమ్మకమైన ఒక వైద్యుని చేతులలో బిడ్డను పెట్టాలి. జాగ్రత్తగ ప్రకృతి వైద్యం చేయాలి. ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటేతల్లి ధైర్యముగ ఉండాలి. ధైర్యం ఉంటేనే ఓపిక ఉంటుంది. అప్పుడే బిడ్డకు సరియైన చికిత్స చేయించ గలుగుతుంది.

(4) పడిశం :— ఇది అందరికి సామాన్యంగా వచ్చేజబ్బు. పసిపిల్లలకు కూడా అంటువ్యాధే. మన యెదురుగా ఎవ్వరైనా నాలుగు సార్లు తుమ్మితే, మనకుకూడా అది కనిపిస్తుంది. కాబట్టి బిడ్డల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. పడిశం వచ్చినవారు, దగ్గేవారు పసిపిల్లలను ఎత్తుకో కూడదు. వారిదగ్గర తుమ్మడం, చీదడం, దగ్గడం, మానేయాలి. తల్లికి పడిశం పట్టినప్పుడు ఆమె ప్రత్యేకశ్రద్ధ వహించాలి. బిడ్డలకు పడిశం పడితే త్వరగా నెమోనియా రావచ్చు. అందువల్ల పడిశం విషయంలో మొట్టమొదటే జాగ్రత వహించడం మంచిది. ముసలమ్మలు పండ్లరసం ఇవ్వడంవల్ల పడిశం వస్తుందంటారు. ఇందులో నిజం ఏమాత్రం లేదు. శీతోష్ణస్థితిలో, ఉండి నట్టుండి మార్పువస్తే, బిడ్డ దేహం ఆమార్పుకు తట్టుకోలేక పడిశం వస్తుంది. ఉదాహరణకు : బిడ్డను ఒక గదిలో ఉంచుతామనుకోండి. ఆ గదిలో గాలిలేక, ఉక్కపెట్టి, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. బిడ్డదేహం ఆ ఉష్ణానికి కొంతసేపు అలవాటు పడుతుంది. దేహంలోని ఉష్ణం గదిలోని ఉష్ణానికి అనుగుణ్యంగా మార్పుచెందుతుంది. అలాంటి బిడ్డను తటాలున బయటికి తీసుకొనిపోతాం అనుకోండి. అప్పుడు బిడ్డకు చల్లనిగాలి తగులుతుంది. బిడ్డదేహంలో అంతకుపూర్వం ఉన్న ఉష్ణం ఈ చల్లదనానికి అనుగుణ్యంగా వెంటనే మార్పు చెందదు. అందుకు తగిన అవకాశం వెంటనే కలుగదు, అప్పుడు పడిశం వస్తుంది, ఇలాంటి విషయాలలో జాగ్రత్త వహించాలి.

పడిశంవచ్చినతరువాతకూడా బిడ్డను పరిశుభ్రంగా ఉంచి; జాగ్రత వహిస్తే, కొంతకాలానికి దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. ముక్కును మాత్రం మంచి తెల్లని సన్నగుడ్డతో ఎలాంటి బాధా కలుగకుండా తుడుస్తూ ఉండాలి. ఈ విషయంలో అశ్రద్ధచేస్తే ముక్కుకింద పుండై, మానకుండా యేడ్పిస్తుంది.

(5) బొడ్డు పెద్దదిగా ఉండడం:— కొందరి బొడ్డు పెద్దదిగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏమిభయం లేదు. దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కాని చాల పెద్దదిగా వికారంగా ఉంటే, దాన్ని లోపలికి తోసి దానిమీద ఒక కాసీ పెట్టి, అదిమి, కట్టు కట్టి ఉంచడం మంచిది, ఈకట్టడంలో కడుపును ఏమీ నొక్కకూడదు.

దొంగనాన్న

కోట శ్రీరాములుగారు

[ఈకథామూలం శాస్త్రిగారి మనమడివల్లవిన్నా-తనతాత గారున్నంతకాలం నవరాత్రిళ్ళలో అబ్బిల్లలు ఏవో వేషాలు వేసుకువచ్చి గురువుగారికి కానుకలు సమర్పించి అమ్మవారి ప్రసాదం తీసుకొనిపోయేవారట. చనిపోయేవరకు శాస్త్రి గారు పిల్లిభీముడిని "నాయనా" అనేవారట]

అతడు శ్రీదేవీపాదభక్తుడు నృసింహశాస్త్రిగారు కోన సీమవాసి నలుబదికి మించినవాడు శాస్త్రి నాశ్రయించి వ్యాకరణ, తర్కశాస్త్రముల నభ్యసించుటకు పలుతావుల నుండి శిష్యులువత్తురు శాస్త్రిగారికి ఒక అంటుమావి తోటా, కొద్దిపల్లపుభూమీ గలదు వానిఫలసాయము వాని కుటుంబమునకే చాలీచాలని విద్యార్థులైవచ్చిన శిష్యులనెట్లో ఆయన కడుపులో గట్టుకొనును ఆశిష్యులెట్లెట్లో గురువు గారి కడుపులోని అన్నమును తీసుకతిని విద్యనభ్యసించి వెళ్ళుచుందురు.

ఆపచ్చని ముఖమందలి విశాలఫాలభాగమునీది కుంకు మరేఖా-ఆనల్లటి తలకట్టూ-ఆచిన్ని గడ్డము - ఆసోగకన్నులూ చూచిన ప్రతివ్యక్తి శాస్త్రి గారిని పలుకరించుకొని మాట్లాడి మరీ వెళ్ళుచుందురు శాస్త్రి నవ్వితే బుగ్గనుసొట్టబడిముఖ మెంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది అట్టే భారీగాక సమ మైనవాడు, నేలమంచుధోవతి ధరించి కావిరంగు పండిత శాలువ గప్పుకుని సభలోగానీ శిష్యులముంగుగానీ కూర్చుం టే ఆశంకరాచార్యులో-బాలవ్యాసులో అనిపిస్తుంది.

ఏదో పేరుపెట్టి శాస్త్రికి ధనాఢ్యులు సత్కారాలు చేస్తూ వారిశిష్యులకు విద్యాభ్యాసాని కిరు కేర్పరుస్తూయుం టారు శాస్త్రిగారి ముఖం నవ్వులతోటలాగ ఉంటుంది ఆయన ప్రశాంత సమాహితచిత్తము వారికండ్లలోనే కాపుర ముంటుంది ఎన్నడైనా వారి కనుబొమలు ముడిపడి స్నిగ్ధ మైన వారికండ్లయందు రక్తము బెకనా! ఆముఖమగ్నిగోళమే- ఆయన శాస్త్రిగాని నరసింహమే

తనపరమేష్ఠి గురువర్యులచే నర్చింపబడిన శ్రీ మేరు ప్రస్తార శ్రీచక్రము క్రమానుగతంగా తనదేవతా సంపుటం లోనిలిచి తనచే అర్చింపబడుతోంది శాస్త్రి ఉషఃకా లానికి పూర్వమేలేచి వైనతేయంలో స్నానంచేసివచ్చి సూర్యోదయానికల్లా శ్రీ చక్రపూజానుష్ఠానం, సుందరా కాండ పారాయణ పూర్తిచేసుకొని పూజామందిరంలోంచి బయటికివస్తారు తరువాత శిష్యులకు తర్కవ్యాకరణ పాఠాలు బోధిస్తారు భోజనానంతరం కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకొని మళ్ళీపాఠాలు చెపుతారు,

నిత్యం ప్రదోషకాలానికి ప్రసన్న మల్లేశ్వరస్వామివారి దర్శనంచేసివచ్చి తమ సాయం అనుష్ఠానం నెరవేర్చుకుంటారు ఆ శాస్త్రిగారి అనుష్ఠాన ప్రకరణమేమోగాని దేవతానుష్ఠా నానికి కూర్చున్నప్పుడే గాక సర్వవ్యవహార కాలములందు గూడా ఆదేవీపూజా నిమగ్నులుగానే ఉంటారు పూజా మనస్కులై ఉన్నారుగదా అనుకుంటే వ్యవహారోచ్ఛిత్తి అంటూ ఏమాత్రమూ ఉండదు

శిష్యులకుపాఠం నడుస్తునేఉంటుంది తోటలో అరటు లకుబోదె చేస్తూనేయుంటారు మధ్యలో "మహాభగవతీ! మాంపాహిరాజేశ్వరీ— అంటూ వికాసం పొందుతూనే ఉంటారు పాఠాలుగూడ భగవతీ స్మరణతోనే నడుస్తూ యుంటవి

సర్వలౌకిక వ్యవహారాలలోగూడ- "ఒత్తిలి నగుచుండు నొక్కచోట"- లాగు పసన్న హృదయంతో వికసిత వద నులైయుంటారు శ్రీ దేవీ శరన్నవరాత్రి మహోత్సవ ములు జరుపుతూ యుంటారు "శాస్త్రిగారు కలశస్థాపన చేసి అమ్మవారిని ఆవాహనచేస్తేచాలు ఆనవరాత్రములూ శ్రీ రాజేశ్వరీ అమ్మవారు తమ దేవీ ప్రమథగణంతో ఆ మందిరంలో సభతీర్చియుండి వాంఛించిన ప్రతివారికీ ఏదో విధంగా దర్శనమిస్తుందంటారు" ఆ ఆశతోనే శాస్త్రిగారి శిష్యులేగాక స్నేహితులూ, బాంధవులూ వచ్చి తీర్థ ప్రసాదాలకోసం వేచియుంటారు

సువాసినీలచే అమ్మవారికి కుంకుమపూజ చేయిస్తూ శాస్త్రి క్షణద్వయకాలం బాలాస్వరూపమెత్తి సువాసినీలుగూడ పోల్చుకోనట్లు వారిలో కలిసిపోయి పూజచేసేవారట ఒక్కొక్కప్పుడు మంచి గంధం అందుకొని తాంబూల చర్వణంచేస్తే పుష్పహారాలంకృతులై జరీశాటీ వల్లెవాటుగా వేసుకొని శ్రీ దేవీ పీఠంముందు కూర్చుంటే మోహినీ దేవతో లేక అమ్మవారి ప్రమథయోనని పైవారు భ్రమపడే వారట

అమ్మవారికి ఉత్సవాలు ప్రారంభమైనవి అటు అతిథి అభ్యాగతి ఆహ్వానం, ఇటు పూజాకలాపంలోను సవ్యసా చిగా పనిచేస్తున్న శాస్త్రిగారిభార్య సప్తమినాటిరాత్రి జ్వరంతో పడిపోయింది దుర్గాష్టమినాడు మహాపూజ, ఆమెకు 105 డిగ్రీలజ్వరం దేహం అగ్నిపిండంలాగుంది "నన్ను తీసుకు వెళ్ళి మందిరం ముందు కూర్చో పెట్టండి పూజచూస్తానంటుందావిడ" ఏదైనామంచి ఇంజ క్షన్ ఇచ్చి జ్వరంతగ్గిస్తే కేపటికొకైనా పూజకు కూర్చుం

టుందంటాడు ఒకబంధువుడు పంచంలోంచి కదలకోడదంటాడు వైద్యుడు శాస్త్రి నవ్వుతూవచ్చి భార్యమంచం ముందు నుంచొని "నాతల్లి జ్వరదేవతకూడా ఆ దేవీపూజ చేయు, నీవు నిశ్చయించుకున్నచో ఆమె జ్వరదేవతయేగాన జ్వరముతొలగ నవసరములేదు ఇక వైద్యుల మాటలా! నాతల్లి "భిషగ్వర" వైద్యులకే వైద్యమై వారికే రక్షయైనది నాతల్లి నన్ను క్రియాశక్తిగా ఆవహించి, నిన్ను జ్వరముగా నావహించినది ఇంతియే నీవాచిత్త సమాధానమునకు వచ్చినచో నీపూజ నీవులేకయే అప్రతిహతముగా నెరవేరును" అని వెడలిపోయి పూజాప్రారంభము చేసెను

ఒక్కక్షణములో ఆమెదియోనిశ్చయించి చివాలునలేచి మందిరముముందు అమ్మవారికి సాష్టాంగనమస్కారముచేసి, పెరటిలో ఉష్ణోదక స్నానముచేసి, పూజాద్రవ్యములను సంభాళించుకుని ఆమె బాలగణాచారిలాగ పూజకు సిద్ధమైనది పైవారు భయాశ్చర్యచకితులైనారు శాస్త్రి సహజ ఔదాసీన్యముతో సాక్షియై పూజాకలాపమును జరిపించుచుండెను

శిరమెత్తినట్లామె ఆ జ్వరభారముతోనే నాటి కార్యకలాపమును ముగించెను ఇంటెడుపనిని చక్కబెట్టినది పని ముగిసినది జ్వరముజారినది ఇట్లే మహానవమీ విజయదశమీలలోగూడ నడచినది ఆమెస్నానము మానలేదు జ్వరమామెను విడవనూలేదు శాస్త్రి ఆమెనుపరామర్శించి చూడనూలేదు ఆయన అవభృథస్నానము చేసినారు ఆమె ఆరోగ్య స్నానము చేసినది

శాస్త్రిగారికి నూజివీటి ప్రభువులనుండి ఆహ్వానము వచ్చినది దీని నంగీకరించి ముందుగా కొందరి ఉత్తరాది కరణపు జమీందారి శిష్యుల వద్ద సత్కారంపొంది నూజివీటికి ప్రయాణం సాగించారుశాస్త్రిగారు కరణంగారు నరసింహశాస్త్రి గురుశిష్యులను మేనాలో ప్రయాణంచేసి తమ తుర్కీ రాజ్యంలో వీడ్కోలిచ్చారు

మేనా అరణ్యంలో ప్రవేశించి, దాని మధ్యగానుండిన కంకరబాటలో నడుస్తోంది సూర్యోదయమై వివిధ జాతి పక్షుల కిలకిలారావాలు అరణ్యంలో ధ్వనిస్తున్నై చల్లనిమంద మారుతం అజ్ఞాతంగా అరణ్య మధ్యంలో దాగిఉన్న పూల రొక్క తావిని చంక పెట్టుకొని అన్ని దిశలా పరుగెత్తుతూ రాక రాక వచ్చి పోతున్న పండిత ప్రవరుడికి వింజామర పట్టింది శాస్త్రిగారు లతల అందాన్నీ ఆకొండ గోనల సొగసునూ, లోయల గభీరతనూ, వృక్షముల సాంద్రత మేనా ద్వారాల్లోంచి చూస్తూ సహజ ప్రశాంతుడైన శాస్త్రి ఆనందమయుడై అరణ్యమై కూర్చున్నారు.

మేనా మధ్యారణ్యంలో ప్రవేశించి కొండల వెంబడి లోయల అంచులగుండా వాగుల జాలులో నడుస్తోంది; శాస్త్రి ఆ ప్రకృతి రామణీయక శోభలో మునిగిపోయి మణిస్వప్నంలో తేలారు మేనా భీముడి కొండ సమీపిస్తోంది బోయీలు మేనా మోతను మ్రింగుకున్నారు అప్పటికే కొండమలుపులో దుమారంలేస్తున్నట్టు బోయీలు పసికట్టారు పై చాకలి శాస్త్రిగారిని పలుకరించి- "సామీ! దొంగల అలికిడి కానొస్తోంది శలవిస్తే మేనా ఎనక్కి తిప్పిస్తాను ఇంతలో ఏదోవ ముజా వాళ్ళయినా మనతోకలిస్తే తిరిగిభయంలేకుండా మద్దత్తుగా పోవచ్చును ఏమిచెలవ" అన్నాడు

శాస్త్రిగారు బోయీని తేరిమాచి "ఏమిరా! అబ్బీ! మనం వెనకకు మళ్ళితేమాత్రం వాళ్ళు వెంటబడరటరా! నాముల్లె దొంగలు హరిస్తారని నాకేం భయంలేదు మీకేమన్నా భయముంటే మేనాత్రిప్పండినాకభ్యంతరంలేదన్నారు దొంగలజాడ తెలిసి తమతో చెప్పకపోవటం పాపమని తమతో మనవిచేసుకున్నాంగాని తమరే ధైర్యంగాఉంటే మాకేం బయముబాబూ! నడంద్రా- "అని మోతబోయీలకు హుషారిచ్చాడు శాస్త్రిగారు నవ్వుతూ "ఇందాకటి మీమోతపదం ఆపేశారేం భయం లేకపోతే నన్నాడు బోయీలు "సిత్తం దేవరా" అంటూ ఛల్ భాయ్ ఛల్ రే" అంటూ ఎత్తుకుంటున్నారు

సీతాకల్యాణం చేసుకునివస్తున్న శ్రీరామచంద్రమూర్తిని పరశురాములు తాకినట్లు త్రుటికాలంలో వింట అలుగుసంధించుకుని కొద్దికజారు మొలను వ్రేలాడగట్టుకొన్న బలిష్ఠుడై ఆజానుబాహుడగు శబరుడొకడు పెద్దధ్వనితో "ఆమేనా దించి తొలగండి-లేదా ఈదెబ్బతో మీరందరూ సఫాయ్" అని హెచ్చరించాడు

బోయీలు వణకిపోయి నిలబడ్డారు శాస్త్రిగారు బోయీలను బుజ్జగించి మీకు భయంలేదు నాకూ భయంలేదు మీరు మేనాదించి దూరంగా పొండని పంపేశాడు ఇంతలో ఆదొంగకు మరిద్దరు తోడై మేనా కిరుప్రక్కలావచ్చి నిల్చున్నారు

శాస్త్రిగారు సహజశాంతంతో "నాయనా; మీకు కావలసింది నిస్సంకోచంగా మమ్మల్ని బాధ పెట్టకుండా మాత్రం తీసుకువెళ్ళండని" మేనాలోంచి బయటికివచ్చి నిలబడ్డారు. దొంగలు శాస్త్రిగారి ప్రయాణపు బట్టలసంచీని పుస్తకముల తాటాకుపెట్టెను పండ్లబుట్టను నెత్తికెత్తుకున్నారు మొదటి దొంగ శాస్త్రిగారిని గద్దిస్తూ నీదగ్గర ముల్లె ఏమాత్రముందన్నాడు శాస్త్రిగారు నవ్వుతూ "ఇదిగో

వలకైరూపాయిలని బొడ్డునున్న మూటవిప్పి దొంగచేతులో పొట్లం పడవేశాడు

ఆదొంగ అటూఇటూ పరకాయించి "నీచేతిలోఉన్న తాటాకుపెట్టిబరిణ ఏందన్నాడు" శాస్త్రిగారునవ్వుతూ "ఇది దేముడుపెట్టె నీకుకావలసినవి నీకుదొరికినై దేముడు నీకెందుకూ? ఇకమమ్మనిపోనియ్యి కాలాతిక్రమణ గాకుండా నాజీవితంలో దేవతార్చన చేసుకుంటానన్నారు శాస్త్రిగారు భిల్లుడు మూర్ఖించి "అంతమాత్రం దేముళ్ళూ మాకూఉండైలే ఏవీ మేమూచూడొచ్చు ఏదీపెట్టె చూపమన్నాడు

శాస్త్రిగారు ఆశబరుణ్ణి ఏశబరుడుగా చూస్తున్నాడోగాని నవ్వుతూ నీకు దేముడులేకపోతే నాకుమాత్రం ఎక్కడి నుంచి వస్తాడుగాని ఇదిగోచూడు అని దేవతాసంపుటాన్ని తెరచి చూపించాడు

శబరుడు పరకాయించిచూస్తూ "ఆ విగ్రహాలమధ్య మెరుస్తూ ఉబ్బెత్తుగాఉన్న శక్రంలాటిబిళ్ళ బంగారమేగా" అన్నాడు శాస్త్రి సంతోషముతో తన్మయుడై (శ్రీ) చక్రరాజ దర్శనము చేసిన నీవాక్కు వ్యర్థవాక్కెందు కగును; "ఇది చక్రరాజమే బంగారుతల్లియే దీనిని మాత్రమునాకు విడిచి కావలిస్తే సంపుటమంతా తీసుకో" అన్నాడుశాస్త్రి

శబరుడు కొంటెగా "ఏదోసవువులుచెప్పి శమత్కారిస్తున్నావే నీకు అక్కరలేని దేముళ్ళు నాకుమాత్రమెందు కయ్యా! నాకు ఆబంగారుదేముణ్ణేయిస్తూ కావాలంటే నీవు మళ్లీ చేసుకుంటావు నాకెట్లా వసుద్ది గనుక అని మొండి బరచాడు

శాస్త్రి ఆనందాశ్రువులు రాలుస్తూ "నాయనా! నీవే మైనా కాళిదాసువా? వాల్మీకివా? మాయాశబరుడవా! కాయా చక్రరాజమును అభిలషిస్తున్నావు అని గాద్గది కుడైనాడు

దొంగ మోటుతనాన్ని చూపుతూ "ఏందో నీకావనా కారాలు మర్యాదగా ఆబుట్టలోది యిస్తావా లేకపోతే కట్టుబట్టల దగ్గరనుంచీ దొబ్బుతా" నన్నాడు.

శాస్త్రిగారు అర క్షణం కన్ను మూసుకొని నాగురు దత్తమై సద్గురు సేవ్యమానమైన నిన్ను విడచి నేను మరణింపనైనగలనా! నీయీ విలాసమెట్టిదో నేను గ్రహింప లేకున్నానుగదా తల్లీ! మహాభగవతీ! మాంపాహి రాజేశ్వరీ!" అని మందంగా" "ఓయీ! శబరా! ఇదిగో సంపుటం తీసికో అని వానిచేతిలోపెట్టి, ఓరీ? బోయీలూ? ఇక మేనా తీసికొని వెనుదిరిగిపొండి నేనెట్లో ఇల్లుచేరుకుంటానని బోయీలనుపంపి ఆదొంగలవెంట నడవసాగాడు శాస్త్రి

"మావెంట ఇట్లా పడ్డావేందని" భిల్లుడు గద్దింపను "నాచక్రదైవతరాజము విడచి నేను మిగిలియున్న దెక్కడకి? అనిశాస్త్రి అనును మేము మాటుతోవను బడుచున్నాము మెకాలుండు తకాలివి అన్యాయంగా సచ్చిపోతావు బాపడా! మేము దోవతప్పించామంటే అన్యాయంగా దోవదొరక్క అడవిలోబడి సచ్చిపోవాలిసిందే మాసంగతి ఎరుగవు ఇక వెళ్ళమని శబరు డంటాడు "మీకళ్ళబడిన తర్వాత మెకాలుమాత్రం ఏంచేయగలవురే" పదాఅంటాడు శాస్త్రి అతి ఆర్ద్రంతో "తల్లీ! రాజరాజేశ్వరీ!" అను కుంటాడు.

ఆ దొంగ తన అరచేతిలో బట్టుకున్న తాటాకు దేవ తార్చన సంపుటం పెట్టెను బుజంమీదికెత్తుకున్నాడు కొంత దూరంనడచి "ఓరీ దీనితస్సా! కూశంతపెట్టె ఇంతబరువేందిరా అని నెత్తిపైకెత్తుకొనును అదిచూచి ఇతరభిల్లు దొంగలు అబ్బో! శిజానా మోత్తుండాడ్రా పెద్దోడు, అనినవ్వుతారు

"అబ్బో మాడుమంటెక్కుతోంది కూస్సేపుపెట్టి దింపం డనే" అని వారిని పెద్దోడడుగును "ఇదేందిరా తూముడు రూపాయిలు మోసే బండోడివి కూశంతపెట్టెకు ఇట్లాగత్తా వేందిరా? నాకిమ్మని యింకొకడు చేతితో తీసికొనును కొంత దూరం నడచేప్పటికి క్రమేణా ఆపెట్టె వానిభుజంమీది కెక్కి క్రమేణా వానినెత్తికెక్కి నెత్తిణుచును ఇదేందిరా బాపనదేముడు మంత్రం చేస్తుండాడల్లే ఉందని ఆపెట్టెను ఇంకొకని నెత్తికెత్తుదురు

ఇట్లే ఆపెట్టెను దింపుకుంటూ ఎత్తుకుంటూ తమ శక్తి సామర్థ్యాలుడిగి తమ పల్లె సమీపానికిచేరి అందరూ చతికిల బడ్డారు శాస్త్రి మెల్లగా వచ్చి వారిని కలుసుకుని నిల బడ్డాడు "మాప్రాణాలు తీస్తేగాని మమ్మొదలవేంది బాపడా! అని పెద్దోడు చీదరించుకున్నాడు ఓదేవరా? నీపెట్టె నీకిత్తాం మమ్మన్ని ఒదిలెడతావా "అని చిన్నోడన్నాడు ఊరుకోం డోస్" అని పెద్దోడన్నాడు పవ్యతసానం దర్శనం చేశా మనే నిశ్చయించా నన్నారు శాస్త్రులు

అపరాహ్ణందాటింది వైవిమయమంతా భీమన్నకు తెలిసి నలుగురు శెట్టీలని పెద్దోడి సహాయంగా వెళ్ళరమ్మన్నాడు పెద్దోడు ఆశెట్టీలతో ఆ బామ్మడు అసాధ్యుడుడు అడవరి కెళ్ళొద్దన్నాడు ఐతే మా దొరదగ్గరకు పదమన్నారు శాస్త్రిని శెట్టీలు "నాదేముడు పెట్టెను విడచి స్వర్గానికైన రాను పోయి మీదొరతో చెప్పుకోండన్నాడు శాస్త్రులుగారు సరే ఇదిగో ఎదవసాపనాకారి పెట్టె నువ్వు తీసుకో అని పెద్దోడన్నాడు ఆపెట్టెను నీదొరముందే తీసుకుంటానుగాని మధ్యలో తాకను నువ్వేఎత్తుకో అని శాస్త్రి కల్పించాడు

నికే పద ముందుందిలే నీపని అని ఆ సంపుటం నెత్తినెత్తుకొని ముందు నడుస్తున్నాడు పెద్దోడు

శబరి కాశ్రమానికి కపుల మధ్యనడుస్తున్న శ్రీరామచంద్రమూర్తిలాగ ఆదొంగలమధ్య నడుస్తున్నాడు శాస్త్రి. పెద్దోడు తాటాకు దేవతార్చన పెట్టెనెత్తినెత్తుకుని కృంగిపోతూ కొలుపుల్లో ఘటపుకుండ నెత్తుకున్న గణాచారిలాగ అవకంగా నడుస్తున్నాడు. వాడినిచూచి పైవాళ్లు నవ్వుతున్నారు

ఆదొంగలు మాయదోవలకుండా పొదల్లోంచి కొండ మధ్యానికెక్కి ఒక సమతలంలో అందరూ నిలబడ్డారు ఒక శెట్టి ఎదురుగుహలోకివెళ్ళి వెంటనే వచ్చాడు వెంటనే ఆగుంపంతా నెమ్మదిగా గుహలో ప్రవేశిస్తున్నారు

లంకలోకిముందు సీతమ్మవారూ, తరువాత హనుమస్వామీ ప్రవేశించినట్టు ముందు శ్రీచక్రదేవతార్చన సంపుటం తరువాత సుందరకాండ సంపుటం గుహలో ప్రవేశించినై.

ఆపెద్దగుహామధ్యలో నల్లబండమీద భీమన్న కూర్చుని ఉన్నాడు కుడిచెవిన పచ్చరాళ్ళబావిలీ వేలాడుతోంది తలకు అరచేతి వెడల్పుగల జరీఅంచు పెద్దసిల్కు జరీతల పాగా, మెడలో బంగారు పులిగోళ్ళహారము ఎడమదండ చేతికి నగిషీతో ఉన్న బంగారుబాజుబందు, చేతులకు బంగారపు మురుగులు, వేళ్ళకు ఉంగరాలు, నడుముకు నగిలీబిళ్లల వెండిమొలత్రాడు అంచులవెంట జరీ నగిషీతో ముందూ వెనకా జారి ఉన్న ముఖమల్ పట్టుగోచీ ఎడమకాలికి పెద్దతోడా, వల్లెవాటుగా ఖద్దరుజరీ ఉత్తరీయం వేసుకుని బంగారపు పొన్నుకర్ర చేతపట్టుకొని ఉన్నాడు

ఆ ఎర్రటికండ్లూ, ఆబుగ్గ పుస్తీమీసాలు, ఆనిశాల ముఖం, నిగనిగలాడుతూ కండలు తిరిగిన భుజదండలూ, రాగిపలకలాంటి వక్షస్థలం ఆ ధీర్ఘశరీరాన్ని అడవిలో విచ్చలవిడిగా విహరిస్తున్న పెద్దపులైనా హఠాత్తుగా చూచిందంటే యావజ్జీవాలు వదలి శిలాప్రతిమై పోవాలిసిందే - ఇంకా ఇటూఅటూ రెండురేచుకుక్కలు కట్టిఉన్నై

శాస్త్రిగారు రాజమందిరం ప్రవేశించినట్లు నవ్వుతూ "బ్రహ్మదానాః - బ్రహ్మదాశాః, -బ్రహ్మకితవాః" అని స్మరిస్తూ గుహలో ప్రవేశించారు పెద్దోడు ఎంతోప్రయాసంతో ఆనెత్తినుంచి తాటాకుపెట్టె భరిణను రెండుచేతులతో భీమన్నముందు దింపి గోడకు ఉస్సురంటూ నిలబడ్డాడు.

ఏందో అమ్మోరి ముడుపు కానుకలు నెత్తి నెత్తుకు తెచ్చినట్టు తెచ్చావు ఇందులో ఏముందిరా? అంటూ పెట్టెను తీసుకోపోయినాడు భీమన్న విద్యుచ్ఛక్తి తగిలినట్లు ఆపాదమస్తకం నరాలు కదలి శరీరం జలదరించింది. భీమన్నకు రెప్పపాటులో కలిగిన ఈ వింతస్పర్శకు చకితుడై ఏమిటా? ఇదని మళ్ళీ పెట్టెను తాకాడు ఏమీలేదు తనకు ఇంతకుముందు కలిగిన అనుభవాన్ని లేదనుకోలేదు, మళ్ళీ ఔననుకోనూలేదు, సందిగ్ధంలో పడ్డాడు "ఈపెట్టెఏందిరా?" అని అడిగాడు భీమన్న

"ఏంవో పాడుపెట్టె నాపానాలు గుంజింది ఆబాపనయ్య నడుగు దొరా!" అన్నాడు పెద్దోడు.

"బాపనయ్యాగంటారి" అని భీమన్న లేచి "సామీ ఇటొచ్చి ఈ బండమీద కూకో" అని అడిగాడు శాస్త్రి కండ్లుమూసి "బ్రహ్మకితవాః" అంటూ నమస్కరించుకొని వచ్చి కూర్చున్నారు ప్రక్క వేటుజాగిలం శాస్త్రి పాదం నాకింది

ఇప్పుడు నువ్వన్నదేంది చెప్పుదేవర! అన్నాడు భీమన్న శాస్త్రి ప్రియసంభ్రమాలతో "నమః ప్రతిపాద్యుడైన దొంగదేముడిని స్మరించి నమస్కరించుకున్నా"నన్నాడు "అయితే దేముడు దొంగేంది?" అన్నాడు భీమన్న "ఆ! అట్లాగే గోపికా వస్త్రాపహరణం చేసిన శ్రీకృష్ణస్వామి దొంగ, ఎదుటిబలాన్ని ఎదుటనిలవబడి గెలవగలిగేవాలినిదొంగ మాటేసి కొట్టిన శ్రీరామచంద్రుడు దొంగ సీతాదేవినిలంకకు చేర్చిన శివభక్తాగ్రగణ్యుడు రావణబ్రహ్మ దొంగ నాశ్రీదేవిని అపహరించి తెప్పించిన నువ్వుదొంగ ముందుగానేనీసంగతి వినికూడా ఎరుగనివాడిలాగా నీచేతులో చిక్కిన నేను దొంగ దేముడేదొంగనాయన కాదంటావా అన్నాడు శాస్త్రి

సరే ఈపెద్ద తాటాకు పెట్టేంది? నారాయణ గ్రంథం సుందరకాండా దేవీభాగవతం సూత్రభాష్యం ఈచిన్న తాటాకు పెట్టో? "నువ్వు మొదట్లో అన్న అమ్మవారి ముడుపు కానుక శ్రీ చక్రదేవి అన్నాడు శాస్త్రి

భీమన్న నిలబడి "ఒరే పెద్దాడా నువ్వు ఎల్లి ఆవుపాలు నెయ్యి పెరుగూ తేనే బియ్యం టెంకాయలు గుడిప్రక్క గుహలో సిద్ధంచెయ్యిపో ఓరే కొండోడా నువ్వు ఆవు పేడతో అంతలో అగూడు అలికి సుబ్బరంగా ముగ్గులెట్టి పుల్లలుపడేయి "ఒరే అబ్బిగా అయ్యగారి ఎంటుండి వాగుకి తానానికి తీసికెళ్ళి ఆరికి కావాలిసినవన్నీ సూసుకో దేవరా లేచి తానానికెళ్లి మా అమ్మోరికి పూజచేసి నువ్వు పూజచేసుకుని భోజనాలుసెయ్యి పొద్దేటవాలిపోతోంది గూడ. ఈ పూట మావల్ల నీకు సిక్కొచ్చింది ఏంసేద్దాం పదండి' అన్నాడు భీమన్న "నీపేరేటి" అని శాస్త్రి నెమ్మదిగా అడిగాడు దేవరా? నన్ను భీమన్న పిల్లభీముడు

అంటారు. మానుట్టుప్రక్క పళ్లెల్లో బీదాసాదా కొంప నాన్న అంటారు. వాళ్ళ కట్ట సుఖాలు కని తెడుతూ ఉంటా నని, నీకు ఆకలేతోంది లెగమన్నాడు భీముడు. భీమన్నా! చాలతీపిగా మాట్లాడు తున్నావే జౌను దేవరా నువ్వెంతతీపి గాలేఃపోతే నాజాగిలం నిన్ను నాకిందంటూ ముందు లెగు శాస్త్రి విసుగుతో నేను ఈరోజు భోజనం చేయను నా దేముడు మైలపడింది సంప్రోక్షణచేసిగాని నివేదనచెయ్యను నివేదనచేసుకునిగాని భోజనముచేయను అది రేపు నూజివీడు లోచేస్తా. దేవరా! దేముడికి మైలతాకుద్దా? నువ్వుసదివేరామా యనం మా వాల్మీకి సెప్పిందేగా! ఆయన మాతాత అది నీకెట్లాపనికొచ్చింది? నేను నూజేట్లో శాతులుగారి పురాణం ఇనేవత్తుండా నన్నాడు భీముడు.

"అయితే నీతాతలాగు నువ్వుగూడపురాణం వ్రాస్తావే మిటి? ఓ అట్లాగే దొంగతనానికిపోతే నారదులవారేందో మాతాతకుసెవులో ఊదిసెపితే దాంతో రామాయణంసెప్పా డంట నువ్వుకూడా నాసెవులో ఏదన్నా ఊదావంటే నేను భారతం రాత్తా! లెగు చల్లుక్కున బువ్వతిందుగానన్నాడు భీముడు శాస్త్రినవ్వి అవా; నువ్వుమళ్లీ భీముడులాగామహే శ్వర అంతరంగ భక్తుడవా ఏమిటి? భీమదొరా. అన్నాడు. నువ్వుదొరా. అనగూడదు ఆభీముడు కతేంటో నువ్వు భోజ నంచేసిచెబుదువుగాని ముందులెగమని బలవంత పెట్టాడు.

శాస్త్రిలేచి అబ్బిగాడివెంట వాగుకువెళ్లి బట్టతడిపిగుట్ట మీద చెట్లకుఆరకట్టి బిందెతో ఉదకంగుహాలోకి తెచ్చు కున్నాడు అరటాకులుపరచి వాటిలోబియ్యం, తేనెసీసా, కొబ్బరికాయలు, బెల్లం సిందమైన సంబారమంతాఒకప్రక్కా ఏవోపూలు పరిమళ ద్రవ్యాలు పండ్లు ఒకప్రక్కనఉన్నై.

మాయాశబరుడిని పార్వతి కంఠహారాలుగూడా తెగే టట్టు కొమ్ములో గుద్దిపాశుపతాన్ని లాక్కున్న అర్జునుడు లాగ శాస్త్రిగారిహృదయం దేవీప్రసన్నతతో రూఢమైనది.

విద్యావిద్య స్వరూపిణి అన్నది గోచరమై "సర్వారాధ్యా యైనమః" అన్నది అనుభవమైందిగాబోలు, అరటి ఆకులమీద ఉన్న పెద్ద వెండిపళ్లెంలో దేవతార్చన ఆసాదించి పరవశుడై దేవికి పంచామృతస్నానాలు చేయించి నవావరణపూజతో శ్రీ చక్రార్చన ప్రారంభించాడు ఆ వాగ్దేవి మధురతరంగా లతో స్రవిస్తోంది భీమన్న తన పరివారంతో గుహకు ఇరు ప్రక్కలా ఉన్నాడు శబరకాంతలు చక్కగా అలంకరించు కువచ్చి కూర్చున్నారు వారి అమ్మవారి కొలుపుల్లోకిమళ్లే జట్టీలు బల్లాలు కత్తులూ పట్టుకుని నుంచున్నారు భీమన్న వెండిచామరంతో నిల్చున్నాడు.

శాస్త్రి దేవీసహస్రనామార్చనచేసి, దేవీఖడ్గాలు చెప్పి హారతివెలిగించి మంత్రపుష్పం చెప్తున్నాడు బయటి శబరులు శంఖారావం చేశారు భీమన్న విండామర విశిరారు శబర స్త్రీలు జేగంటలు కొట్టారు ఏవోపాటలు ప్రారం భించారు పిల్లలు చిందులు తొక్కుతున్నారు.

ఆకోలాహలంలో శాస్త్రి కన్నుతెరచి హారతితో బయ టికి వచ్చాడు భక్తిరసప్లావితమైన ఆ శబరకూటమిని చూచాడు అశ్రుపాతం జేశాడు అమాయకప్రనిశ్చలభక్తితో శబరులందరూ హారతిని కండ్లకద్దుకుని ఒక్కసారిగా శాస్త్రికి సాష్టాంగపాదాభివందనము చేశారు తన ఇంట్లోజరిగిన దేవీ పూజలలో తన పండిత శిష్యులవల్ల ఇటువంటి అస్ఖలితమైన ప్రపత్తి ఎందుకు అనుభూతంగా లేదో ననుకున్నాడు. మరుసంవత్సరం వీరినందరినీ తన ఇంటికి ఆహ్వానించాలను కున్నాడు.

అందరూ మహాభయవినయాలతో తీర్థప్రసాదాలు తీసు కోబోతున్నారు భీముడు "అందరూ అవతలికి వెళ్ళండి అయ్యవారు ఇంకా బోజనం చేయలా తరువాత పిలుత్తా" నన్నాడు శాస్త్రి- భీమన్నా! ఇంకా అన్న మెందు కోయ్. మీ అందరిభక్తిప్రపత్తులతో నాహృదయం పండి నా గర్భం నిండింది రమ్మను నా తల్లి శాబరదేవత ననిగూడ దర్శన మిచ్చిందన్నాడు.

భీముడు "దేవరా! ఆవెండిచెంబులోది దేవితీర్థం" అన్నాడు శాస్త్రి:— దేవికి నివేదన చేశానుగా! రండని అందరికీ తీర్థప్రసాదా లిచ్చాడు భీమన్న మాఅమ్మవారి గుడినిగూడా నూద్దురుగానని ప్రక్కగుహలోకి తీసుకెళ్లాడు మాతాతలకాడనుంచీ ఎలిసిన సత్తెంగల తల్లి అని చెప్పాడు అమ్మవారిముందు ఒకభిల్లపిల్ల తనపసిపాపడిని పరుండబెట్టి పరవశమైఉంది.

పసివాడు స్పృహతప్పి మగతకమ్మి ఉన్నాడు శాస్త్రి నిలబడిపోయినాడు భీమన్న నెమ్మదిగా "దేవరా మాతల్లి సత్తెమంతురాలు మాత్సంగలది మాగొడ్డూ బిడ్డలకేంవచ్చినా ఇట్లా అమ్మోరిముందు పడేసి ఏడుకొంటాము మాఆపదలు తొలిగిపోతై ఆ బుద్దుండి జబ్బు నయం గావాలని ఆపిల్ల అమ్మోరిని ఏడుకుంటుంది ముడుపుకట్టింది ఆ పసిబుద్దాడికి నయం గావలసిందే ఏదో లెగండి మీఅమ్మవా రెక్కడ మీదేవతఎక్కడ మీసేతిమీదగ ఒక్కపువ్వేపిద్దామని వచ్చా నుగాని నాతప్పుకాయం డన్నాడు; శాస్త్రి ఆ శబరకాంత నిశ్చలతకు నమస్కారం చేసుకున్నాడు.

శాస్త్రి నమ్రుడై అమ్మవారికి కొబ్బరికాయకొట్టి "ఓరే! భీమన్నా! నాదేవత నీదేవతరా ఇందాకడనుండీ పూజచేసింది ఈతల్లినే నేను నీకంటే అతీతభక్తుడనని తలచక అంటూ దేవికి సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి వచ్చాడు.

శాస్త్రిగారిని భీముడు "దేవరా! పొద్దూకిపోయింది యింకా బోంచెయ్యవుగా!" అన్నాడు శాస్త్రి!- "భీమన్నా నీపాపం నీ అన్నాన్నీ ఆశ్రయించి ఉంటుంది, దానినితింటే

నాకాపాపం వస్తుంది. నీఅన్నము నేనుపుచ్చుకోను- దేవరా! మేము బోయివాళ్లం మాకులవృత్తి ఇట్లాదోచుకు తినడం మాకువృత్తితోమాకు పాపంవసుద్దా మీబేపనయ్యలు కోమి టోళ్ని - రావోళ్ని అనుగుతుంటారు గందా, ఆరెన్ని అబద్ధాలు కిరాతకాలు సేత్తంది ఆరికంత డబ్బురాదే ఆపోమ్ము తింటే మీకు పాపం రాదూ? మీబాపనోరు పశాలూ శాత్రాలు సదివి యగ్గాలుసేసి మేకల్ని గొంతు పిసికి సంపుతారంటగందా ఏమైన పాపంవత్తుందని భయ ముండీ మీకు సకేలే ఆయన్ని నాకెందుకుగాని మేము తూర్కపసరాలం అడివిమృగాలం గందా మీలాంటి సాములు దర్సనమిచ్చి మమ్మల్ని రక్షించపోతే మీకు పుణ్యం వసుద్దా. నిన్ను సూచి నప్పటాలనుంచీ మాపల్లె నీమీద ఒరిగిపోయింది నీమంత్రాలు ఇంటే మాకు గురు దేవరగా చలిచ్చి మమ్మల్ని చిలువులుగా ఏలుకో అని కాళ్లమీద పడ్డాడు.

శాస్త్రిగారు నవ్వుకుంటూవెళ్ళి భోజనంచేసి వచ్చాడు ఇంతలో కబురులు కయ్యఅమర్చారుశాస్త్రికి. భీమన్న శాస్త్రి పాదాలు ఒత్తుతూ మాకు బగవంతుడు దొరికింది వరమిత్తే గాని వదలమన్నాడు" "మళ్ళీనాదేముడిని లాక్కుంటారా" ఏమిటి చెప్పండన్నాడుశాస్త్రి నీదేముడేంది నువ్వేదేముడివి మాపెద్దోడు నిన్నూ నీదేముడిని సూసి వడికిపోతుంటే ఇంకా మేమేముంది? శాస్త్రి:- అయితే అమ్మవారినే కోరండి భీమన్న నువ్విత్తే అమ్మవారిచ్చినట్టే మాకు ఏమీ అక్కత లేదుగాని ఏడాదికోపాలి మా అడవిలో నీపాదంపెట్టి మా కులదేవతమ్మోరికి ఈయాలిలాగా మంత్రాలు సదివి కల్యాణం సేయిత్తే సూసి మేమందరం నీపాదాలకు మొక్కతాం మీదానులోళ్ళ మనుకుంటాం నువ్వెప్పుడొత్తావా అని కాసుక్కుంటాం మానరశిమ్మదేవరను పల్లకిమీదమోసి తెచ్చుకుంటాం, నువ్వు నూకేల్లో సంతలో నిలబడి అడివి లోకి పోవాలని బిగ్గరగా అంటేసాలు అంతలో మేమందరం నీపాదాలకాడ వుడతాం ఎవరన్నా సరే అడివిలో నీపేరు సెప్పితేసాలు ఆరిమూటలదగ్గరనుంచీ మోసి ఆరికి సేవసేసి ఎక్కడకెల్లాలో అక్కడికి పంపుతాం

శాస్త్రి కళ్ళుమూశాడు భీమన్న మెమ్మదిగా లేచి "అయ్యోరికి కునుకొచ్చింది సప్పుడు కాకండా సూడండని తక్కిన వాళ్ళని శాసించి గుహపక్కకి వెళ్ళాడు.

శరీరం

(రచన: గాంధీజీ)

శరీర పరిచయంకంటె ముందు ఆరోగ్యమని దేనినంటారో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఆరోగ్య మంటే సుఖకరమైన శరీరవ్యాధి రహితమైన శరీరం; సామాన్యమైనపని చేయగల శరీరం; అంటే అలసట చెందకుండా ప్రతిరోజు పది పన్నెండు మైళ్ళు నడవగలగటం మామూలుగా అలసట చెందకుండ పరిశ్రమ కూలిపని చేయ గల గటం మామూలు ఆహారం జీర్ణించుకో గలగటం ఇంకా చెప్పాలంటేఅవయవాలు (ఇంద్రియాలు) మనస్సు స్వస్థతగా ఉండటమే ఆరోగ్యం. ఇందులో పహిలువాన్లూ ఇటుఅటు బాగా గంతులు వేసే వాళ్ళూ లెక్కింపబడరు. అల్లా అసాధారణమైన వారి శరీరంకూడ రోగిష్టి అవ్వొచ్చు. అటువంటి శరీర వికాసాన్ని ఏకాంగి అనొచ్చు.

ఇటువంటి ఆరోగ్యం సాధన చేయవలసిన శరీర పరిచయము కొంత అవసరం.

ప్రాచీన కాలంలో గరపబడే విద్య పరిశోధించేవాళ్ళకే తెలుసు. కాని ఆధునిక విద్యా విధానం మనందరకు కొద్దోగొప్పో తెలుసు. మన దైనిక జీవితంతో ఈ ఈవిద్యా విధానానికి ఏ మాత్రం సంబంధ ముండదు. ఎప్పుడూ మనకు శరీరంతో పనివస్తుంది. అయినప్పుడు మనకు శరీర జ్ఞానం లేదు. మనఊరు పొలము గురించికూడా ఇదే స్థితిలో తెలిసిఉంటుంది. మనఊరు పొలం గురించి ఏమాత్రం తెలుసుకోకపోయినా భూగోళ ఖగోళాలను గురించి మహాచక్కగా తెలుసు కుంటాము. భూగోళ ఖగోళంయొక్క ఉపయోగ మేమిలేదని కాదు ఇక్కడ అర్థం. ప్రతి తనస్థానంలో మంచిదనిపిస్తుంది. శరీరం, గ్రామం, గ్రామ నల్దిశలనున్న ప్రదేశం గ్రామంలో పుట్టిన వనస్పతులు గ్రామ చరిత్రజ్ఞానము మనకు మొదట స్థానం వహిస్తాయి. ఈ జ్ఞానాధారంమీద పెరిగే ఇతర జ్ఞానం జీవితంలో ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరం పంచభూతాలబొమ్మ. దీనిమీదనే ఒక కవి "పవనపానీ పృథ్వీ ప్రకాశ్ ఔర్ ఆకాశ్ పంచభూతకే ఖేల్ సే బనా జగత్ కా పాశ్" అని గానంచేశాడు. శరీర వ్యవహారం పది ఇంద్రియాలతోను మనస్సుద్వారాను జరుగుతుంది.

దశేంద్రియాలలోను అయిదు కర్మేంద్రియాలు. అంటే చెయ్యి, కాలు, నోరు, జననేంద్రియం మరి ఆసనం. జ్ఞానేంద్రియాలు కూడా అయిదు. స్పర్శజ్ఞానంగలత్వచ, చూడగల కన్ను, వినగలచెవి, వాసన చూడగల నాసిక, రుచిచూడగల నాలుక. మనస్సుతో మనం ఆలోచిస్తాం. కొందరు మనస్సు ఏకాదశేంద్రియం అంటారు. ఈ అన్ని ఇంద్రియాల వ్యవహారం సంపూర్ణ రీతితో జరిగినప్పుడే శరీరాన్ని ఆరోగ్యమైనదంటారు. అటువంటి ఆరోగ్యస్థులు అరుదు.

శరీరభాగాలు మనలను ఆశ్చర్యచకితులను చేస్తాయి. శరీరం జగత్తుయొక్క సంపూర్ణమైన పరిమాణానికి చిన్నదైన నమూనా. శరీరంలో లేనిది జగత్తులో లేదు. జగత్తులో ఉన్నది శరీరంలో ఉంది. దీనివలననే "యథాపిండే తథా బ్రహ్మాండే"అన్న సూత్రం బయల్వెడలింది. అందువల్ల శరీరాన్ని పూర్తిగా గుర్తించితే జగత్తును గుర్తించ గల్గుతాం కాని పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లే దీన్ని గుర్తించ లేనప్పుడు సామాన్యులెలా గుర్తించ గల్గుతారు? నేటివరకు మనస్సును గుర్తించగలిగే యంత్రం తయారు కాలేదు. శరీరం లోపల బయటా జరిగే క్రియలు వర్ణించబడ్డాయి. కాని ఈపనులు ఎలా జరిగేదీ ఎవరైనా చెప్పగల్గారా? మృత్యువు ఎప్పుడొచ్చేది ఎవరు చెప్పగల్గారు? అంటే మానవుడు బాగాచదివాడు? ఆలోచించాడు, అనుభవం సంపాదించాడు. కాని దాని పరిణామంతో అతనికి తన అల్పజ్ఞత మాత్రమే అధికంగా ప్రదర్శితమైంది.

శరీరంలో జరిగే అద్భుతక్రియల మీదే ఇంద్రియాలు సుఖంగా ఉండడం ఆధారపడిఉంది. శరీరంలోని అన్ని అంగములు సక్రమంగానడిస్తే శరీర వ్యవహారం బాగుంటుంది. ఒక ముఖ్య అంగము తనపని చేసుకో లేకపోతే బండివలెమూల పడుతుంది. పొట్ట తనపని సక్రమంగా చేసుకో లేకపోతే ఓటిమిమన్ అవుతుంది. ఇందువల్ల అజీర్ణాన్ని మలబద్ధాన్ని కల్పిపుచ్చేవాళ్ళు ఆ శరీర ధర్మాన్ని ఎరుగరు. ఈ రెండు రోగాలనుండే అనేకరోగా లుత్పన్న మౌతాయి.

శరీరంయొక్క ఉపయోగమేమిటో అనే ప్రశ్ననుగూర్చి ఆలోచించాలి.

ప్రతివస్తువూ సదుపయోగమో దురుపయోగమో అవుతూ ఉంటుంది. ఈనియమం శరీరానికికూడా వర్తిస్తుంది. స్వార్థంకోసం, స్వేచ్ఛాచారంకోసం, ఇతరులను నష్టపరచటం కోసం శరీరాన్నుపయోగిస్తే అది దురుపయోగమే అవుతుంది. ఆ శరీరాన్ని లోకసేవకొరకు ఉపయోగిస్తే దానికోసం సంయమంగా ఉంటే అది సదుపయోగం అవుతుంది. ఆత్మ పరమాత్మ అంశం. ఆ ఆత్మను గుర్తించడానికి మనం ఈశరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే ఈశరీరం ఆత్మకు శయనాగారం అవుతుంది. శరీరాన్ని మలమూత్రగని అన్నారు. ఈపోలికలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. కాని శరీరం మలమూత్రగనే అయితే దాని బాగుకోసం ఇన్నిప్రయత్నాలుచేయడమంటేఅర్థం లేదు. కాని దీని సదుపయోగం కొరకు దీన్ని శుభ్రపరచి బాగుచెయ్యడం మనకర్తవ్యం. వజ్రబంగారగనికూడా పైనుండిచూస్తే మట్టిగుట్టలాగానే ఉంటుంది. కాని దానిలోవజ్రాలుబంగారం ఉందనే జ్ఞానం ఉండడంచేత మానవుడు దానికొరకు కోట్ల కొలదిరూపాయిలను ఖర్చుచేస్తాడు. ఎంతో శాస్త్రజ్ఞానబుద్ధిని ఉపయోగిస్తాడు. అటువంటప్పుడు ఈ శరీరంకోసం ఎంతఖర్చుపెట్టినా దానికి తక్కువే.

మనం ఈజగత్తులో ఉద్భవిస్తున్నామంటే జగత్తుకు మనం ఋణం తీర్చడానికి సేవ చేయటానికి ఈదృష్టితో మనుష్యుడు తనశరీరంయొక్క సంరక్షకుడౌతాడు. ఇందువల్ల మనం కనీసంమనకొరకైనా మనశరీరాన్ని తగు జాగ్రతతో సక్రమంగా వాడుకోవాలి. పూర్తిగా ప్రయత్నించాలి.

("ప్రయత్న సర్వము" "కర్మము జగము)

గ్రంథస్వీకారము

జీవరక్షణ:- రచయిత: నిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వర్లు, అనంతవరం, (వయా) చిలకలూరిపేట, గుంటూరుజిల్లా. వెల రు 0-6-0

ఆధ్యాత్మికముగ జూచినను, భౌతికముగ జూచినను ప్రకృత్యాహారరీత్యా చూచినను ఏ విధముగ జూచినను జీవహింస ఘోరమైనదనియు, అమానుషమైనదనియు, కొంచెము మెలకువగ నుండుచో స్పష్టముగ స్ఫురించగలదు. జీవరక్షణనుగురించి ఇక్కడ వ్రాయుటకు వీలులేదు. వేరే వ్రాయ ప్రయత్నించుదుము. ఇందలి ప్రబోధములు గొప్పవి.

ఈ గ్రంథమందు శ్రీయుత కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు మొదలగు ఉత్తమపురుషులు రచియించిన పద్యములు కలవు. ప్రతివ్యక్తియు వీటినిచదువుకొని చక్కగ నర్థముచేసికొని తదనుకూలముగ వ్యవహరించుట మంచిది.

సీ॥ అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడైన
దేవుడేమనతండ్రి తెలియరయ్య
సర్వజీవులు వాని సంతాన మనుమాట
నెమ్మదిలో మీరు నమ్మరయ్య
పరమకారుణ్యసంభరిత మానసమున
జీవజంతువులను బ్రోవరయ్య
ధరణి అహింసయే పరమధర్మంబను
ధర్మవాక్యంబును దలపరయ్య
గీ॥ దేవతావాసమైన యీ దేశమందు
వలదు రాక్షసాచారంబు తెలియరయ్య
పుణ్యధనులార! మీ మనస్స్ఫూర్తిగాగ
మాంసభక్షణ మికనైన మానరయ్య.
శ్రీ సాయం వరదదాసుగారు.

సీ॥ "ఆ"యన్నమాత్రాన నణగియుంటినిగాని
మీయాజ్ఞల నతిక్రమింపలేదె
పాల నన్నింటి మీపాలుసేసితిగాని
దూడకైన మిగల్పజూడలేదె
నాచెంతనుండి నన్గన్న బిడ్డలవేటు
పఱచిన నేఁ గోపపడఁగ లేదె
పెట్టినదేమియో పేర్మిదింటినిగాని
అదిపెట్టు మిదిపెట్టు మనఁగలేదె
గీ॥ శుభము శుభము నెఱుంగని యట్టిదాన;
కటకటా! మీరునాపయిఁ గ్రౌర్యమూని
ఇట్టిలోక్కి కసాయికైఁ బెట్టనేల?
ఏమి యపకృతి మీకాచరించియుంటి?
శ్రీయుత కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు.

సీ॥ శిలలపై బొమ్మల జెక్కించి దేవుడే
యంచు కూరిమిని బూజించు మీకు
పిత్తళిబొమ్మల ప్రియముగూర గొనివచ్చి
దేవుడంచెరుగంగ దెల్పుమీకు
రాగిబొమ్మలలోన డాగుండె భగవంతు
డంచు బల్కుచునుండునట్టిమీకు
కొయ్యబొమ్మలకు రంగులువేసి దేవుడే
యనుచు గంతులు వేయునట్టిమీకు
గీ॥ పసువులను గాంచినంతనే పట్టరాని
యాగ్రహము గల్గుటేలనో నవియుమనకు
నెగ్గులేమి యొనర్చెనో యెరుగకుండ
బలులొసంగుటతగునె? యోబాబులార!
శ్రీయుత కొత్త వెంకటసుబ్బరాయగుప్తగారు.

సీ॥ పెరుగు పాల్ వృద్ధిగావింప మా పసువులు
బాసలుచేసె నో బాబులార!
ఎరువులు కొల్లగా నివ్వ మా పసువులు
దీక్షను పట్టె నో దక్షులార!
దండిగా దుక్కిటెద్దుల నివ్వ పసువులు
ప్రతినలు బూనె నో భక్తులార
చెప్పినట్లుగ చేయు సేవకులను నివ్వ
పసువులు దీక్షను పట్టెనయ్య!

ఈ పద్యములందు ఎంతటిసారము గలదో చూడుడు. ఇట్టిపద్యము లింకను కలవు. మన పురాణేతిహాసములనుండియుకూడ ఎన్నియో ఉదాహరణలు తీసిచూపబడినవి.

[illegible]

అట్లే స్వర్గమునుండి బయలుదేరిన పరమాత్మ (జీవి) తన సంస్కార వాసనల కనుగుణమైన సువర్లోక, భువర్లోక, ధాతువులను స్వీకరించుకొని మనోమయ ప్రాణమయ ఉపాధులను నిర్మించుకొని పితృదేహమున ప్రవేశించి తదుపరి మాతృ గర్భమున ప్రవేశించి తనజన్మ కర్మానుగుణ్యమైన ఉపాధిని నిర్మించుకొనుచున్నది. అక్కడ గూడా మాతృభుక్తాన్న సారములో నుండి తన సంస్కారానుగుణ్యమైన ధాతువులను స్వీకరించి స్థూలమైన అన్నమయ కోశమనే పేరుగల భౌతిక దేహమును నిర్మించుకొనుచున్నది.

ఇట్లు నిర్మించుకొనుటలో ఎవరికి భౌతిక బలమునందు అనురాగమున్నదో వారికి భౌతిక బలమునొసంగు భౌతిక కాణువులు మాతృభుక్త అన్నసారము నుండి లభించుచున్నవి. రాసాయని కానురాగమును ఎరిగిన విజ్ఞాన వేత్తలను ఆధ్యాత్మిక రాసాయనిక శాస్త్రము (Ocho-ccult mis tny) సులభముగా అర్థమౌతుంది. మానసిక శక్తుల మీదను ఆధ్యాత్మిక శక్తులమీదను అనురాగము గల వారికి మాతృభుక్తాన్న సారము నుండి అందు కనుగుణముగు అణువులు లభించు చున్నవి.

అందువలన చికిత్స చేయునప్పుడీ విషయముల నెరింగి ప్రాణమయ కోశములోను మలినసత్వ ప్రాధాన్యమైన కాను దేహములోను శుద్ధసత్వ ప్రధానమైన మానసిక ఉపాధిలోను ఉపదేశము, ఆదేశము, ఉపాసన జపాదులచేతను మార్పులు కలిగి చిన్నప్పుడే పరిపూర్ణారోగ్యము కలుగు తుంది. వివరములు ముందు వ్రాస్తాను.

ముఖనిదానము

సుప్రసిద్ధులైన లూయీకూనేగారు రచియించిన 'సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్‌ప్రెషన్' అనే గ్రంథమునకిది అనువాదము. ముఖమునుచూచి దేహమునందు ఎట్టి వ్యాధిగలదో తెలుపునట్టి నిదానశాస్త్రగ్రంథము. 100 చిత్రములు గలవు.

నిండు క్యాలికో రు 3.

[illegible]

ఆధ్యాత్మిక స్వరాజ్యము పత్రికలో ప్రసిద్ధులైన వారి [illegible] అను బిరుదును వహించవచ్చునని[illegible], [illegible], హోమియోపతి, ప్రకృతి[illegible] వైద్యులైన వారు డాక్టరు అను బిరుదును వహించరాదనియు, అట్లు వహించినచో వారికి శిక్షకు పాత్రులగుదు రనియు [illegible] ప్రభుత్వము వారు చట్టము [illegible]. తస్మాత్ మా ప్రకృతిధర్మవేత్తలకు హెచ్చరిక.

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు.

అనీ బీసెంట్ జీవితచరిత్ర	రూ. 3_0_0
ఆధ్యాత్మికనిష్ఠ	1_0_0
యోగశాస్త్రప్రవేశము	1_0_0
మానవుని త్రైలోక్యజీవితము	1_0_0
ఆత్మనిష్ఠాభివృద్ధి	0_3_0
దివ్యజ్ఞానము	0-6_0
లోకకల్యాణము	0_2_0
సౌందర్యసందేశము	0-1_6
విశ్వమతము	0_2-0
విశ్వసంఘము	0_2_0
ధ్యానము	0_1_6
నా శపథము	0_2_0
సభ్యత - స్వాతంత్ర్యము	0_1_0
అంతర్వాణి	0-8_0
హృదయ రాజ్యము	0_0_6
దివ్యజ్ఞాన గానము	0_2_0
సుఖవంతులకు దివ్యజ్ఞానమే శరణము	0_2_0
కష్టములో దివ్యజ్ఞానమే శరణ్యము	0_1_0
పరమార్థసారము	0_1_0

ప్రాప్తిస్థానము :—

దివ్యజ్ఞాన చంద్రికామండలి.

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్ బిల్డింగ్స్,

P. B. No. 14. బకింగ్‌హాం పేట పోష్టు,

బెజవాడ.

ప్రకృతి వైద్యతత్వము

కనీనికానిదానము రచించిన సుప్రసిద్ధులగు హెన్రీ లిండ్లహార్ యం. డి. గారిచే రచించబడి నది. ప్రకృతివైద్యశాస్త్రములోని సూత్రభావం నకు సంబంధించిన అమూల్య ఉద్గ్రంథము, ఇది వరకు యెవరునూ వివరింప సాహసింపని అనేకశా స్త్రీయసూత్రముల సహాయముతో ప్రకృతివైద్యవిధానము యొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించుటయేగాక జీవి తములో వానియొక్క ప్రయోగముయొక్క ఆ వశ్యకతను నిరూపించే తోవజూపిన గ్రంథః 300 పుటలు. వెల రు 6_0_0 మాత్రము.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు — విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి — భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి.

స భ్యు లకు:
- "ప్రకృతి" పత్రిక ఉచితము
- వైద్యవేత్తల సలహా ఉచితము
- ప్రకృతి గ్రంథములన్నిటికి రూపాయికి 0_2_0 తగ్గింపుధర

సంవత్సరచందా పన్నెండు రూపాయిలు మాత్రమే.

ప్రకృతి వైద్యకళాశాలలో చేరి వైద్యవేత్తలు కండి.

పుచ్చా వేంకటామయ్య,
ప్రిన్సిపాల్,
ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

శతావధాని మధ్వశ్రీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు,
అధ్యాపకాగ్రేసర.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ

1949 సం॥ నవంబరు నెలకు జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు:_ నెలారంభమున నిల్వ రూ 247_13_2; ప్రకృతిపత్రిక రూ 31_6_0; ప్రకృ పోస్టేజి రూ 0_4_0; ఇంటియద్దెలు రూ 6_0_0; పుస్తకములు రూ 105_1_0; పుస్తకముల పోస్టే రూ 3_10_9; మొత్తము రూ 394_2_11.

ఖర్చులు:_ ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0_14_9; నౌకర్లు రూ 41_6-0; సాదరు రూ 1_14 భరణము రూ 30_0_0; జనరల్‌పోస్టేజి రూ 2_15_9; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 1_6_9; పుస్తకవ కమీషను రూ 14_7_0; చిల్లరపెట్టుబళ్ళు రూ 57_10_0; మిస్‌లేనియస్ రూ 15_10 మేగజైన్సు రూ 24_10_0; నిల్వ రూ 203_4_2; మొత్తము రూ 394_2_11.

కందాళ వెంకటాచార్యులు
మేనేజరు.

Printed by Mr. I. V. RATNAM M. Sc. at Andhra Grandhalaya Press.
Edited and Published by ... Prakruthi Karyalaya Trust, B...